

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**UNIDADE UNIVERSITÁRIA DE MONTENEGRO**  
**GRADUAÇÃO EM TEATRO: LICENCIATURA**

**FERNANDA GABRIELLA PONTES**

**GATILHOS CORPÓREOS PARA EXPLOSÕES PERFORMATIVAS**

**MONTENEGRO**

**2023**

**FERNANDA GABRIELLA PONTES**

**GATILHOS CORPÓREOS PARA EXPLOSÕES PERFORMATIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Teatro na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso da Silva

**MONTENEGRO**

**2023**

**FERNANDA GABRIELLA PONTES**

**GATILHOS CORPÓREOS PARA EXPLOSÕES PERFORMATIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção do título de Licenciada em Teatro  
na Universidade Estadual do Rio Grande do  
Sul. Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso  
da Silva

Aprovada em: 07/12/2023

**BANCA EXAMINADORA**

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso da Silva  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

Prof.<sup>a</sup> Ma. Jezebel Maria Guidalli De Carli  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Kátia Salib Deffaci  
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

Catálogo de publicação na fonte (CIP)

P814g Pontes, Fernanda Gabriella

Gatilhos corpóreos para explosões performativas/ Fernanda Gabriella Pontes – Montenegro: Uergs, 2023.

63 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Teatro (Licenciatura), Unidade em Montenegro, 2023.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso da Silva

1. Amor. 2. Corporeidade. 3. Gatilhos emocionais. 4. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). I. Silva, Tatiana Cardoso da. II. Curso de Teatro (Licenciatura), Unidade em Montenegro, 2023. III. Título.

Catálogo elaborado pelo Bibliotecário Uergs - Marcelo Bresolin CRB10/2136

## AGRADECIMENTOS

À minha mãe Elicéia (*in memoriam*), que me ajudou a perceber que o amor não está e nunca deve ser diretamente associado à felicidade, que é necessário amar em tempos sombrios e que, mesmo nos tropeços e nos cansaços entre linhas tortas, me amou da melhor forma que podia – superando a lógica e a própria morte para me mostrar isso;

Aos familiares sanguíneos que, ao longo de nossa jornada e apesar de todas as paredes invisíveis, sempre tentaram escolher o caminho do amor em nossas trocas;

Às amigas, amigos e amigues que, desafiando barreiras como o tempo e a distância, escolheram-me como família do coração, que nunca desistiram de mim e que sempre deram tudo – mesmo quando eu dei nada;

À minha orientadora, professora e mãe honorária Tatiana Cardoso, que ajudou a me salvar de mim mesma e que amorosamente vem me mostrando que a fonte não seca, e que as águas podem brotar e fluir até mesmo das rochas mais arenosas;

À minha banca – Prof.<sup>a</sup> Jezebel De Carli e Prof.<sup>a</sup> Kátia Salib Deffaci, que deram (e continuam dando) os impulsos necessários para que eu pudesse me reencontrar e me reinventar no meu próprio corpo, cada uma à sua maneira;

Aos demais professores da Graduação em Teatro: Licenciatura – Prof. Carlos Mödinger, Prof. Marcelo Ádams e Prof.<sup>a</sup> Marli Sitta, que passaram pela minha vida acadêmica e que, ao longo da jornada, pacientemente me ajudaram a entender que com dedicação, humildade e foco, posso ser o que eu quiser;

À Anita Coronel – mãe em cena e honorária, minha parceira desde os primórdios da minha vida acadêmica e que nunca deixou de acreditar no meu potencial e de me enxergar como gente, apesar da distância e de todas as sombras;

À minha equipe de apoio, colegas de graduação e amigos – Emanuelle Ayres, Haila El Akkam e Maicon Mussoi, que em cada troca me fazem lembrar que o amor também pode estar nos pequenos gestos, superando todas as convenções e constantemente me permitindo ressignificar o conceito de parceria;

À Rita Réus, pela força com o espaço no Jirau das Artes (Montenegro/RS) em uma época tão complicada para o cenário artístico do município;

À Fundarte, por todo o apoio e colaboração ao longo da trajetória;

À Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, por dar o tempo e o espaço necessários para que eu pudesse me reafirmar através da arte, na esperança de um dia florescer com plenitude;

Aos colegas que passaram por mim ao longo da minha jornada acadêmica e que, com amor e sinceridade, mostraram e ensinaram algo sobre mim em nossas trocas;

À minha gata Dora (*in memoriam*), que me ajudou a lembrar que o amor vem de diversas fontes e que é uma linguagem universal, que também pode ser expressada pela presença e pela ação;

A todas as várias mulheres que passaram pelo meu caminho e permitiram que eu as chamasse de “mãe”.

*Eis a minha mãe. Ela espreita encolhida na contraluz do seu próprio ventre dilatado.  
Ali está a minha mãe, com os seus dentes afiados de amor, preparando-se para  
fazer – às custas dos seus dentes limpos – um ser à sua imagem e semelhança, que  
não será a sua imagem e semelhança mas o desejo abstrato de si mesma.*

(ELTIT & ERRAZURIZ, 1999, p. 32; tradução livre)

## RESUMO

A partir de ponderações sobre o que se espera do amor e da morte, junto com estudos teatrais voltados à corporeidade, o objetivo desta pesquisa é identificar gatilhos emocionais no corpo da atriz e de outras referências artísticas, experimentando-os como impulsos de reações corpóreas para o desenvolvimento de ações físicas. A metodologia é baseada pela prática, segmentada em fases de coleta de materiais, observação, experimentação, criação e produção da cena, paralela à reflexão e escrita monográfica que se dá na triangulação entre prática, teoria e diários de bordo da aluna. Os principais referenciais teóricos vêm de bell hooks, Tania Alice, Jerzy Grotowski e Antonin Artaud. Temas como a morte e o olhar às diversas possibilidades de relações de amor são experimentados junto com uma atriz convidada, a partir dos textos dramaturgicos *Como si fuera esta noche* de Gracia Morales e *Psicose 4.48* de Sarah Kane – tendo como resultado de pesquisa a cena teatral *Pequenos retalhos de nós*. Observa-se que as reações impulsionadas por gatilhos podem ser trabalhadas de forma mais consciente na corporeidade através do trabalho físico da atriz, explorando caminhos desapegados das emoções originadas por eles e indicando um potencial fértil para dar sequência a análises mais aprofundadas, com outros corpos e em diferentes contextos.

**Palavras-chave:** gatilhos emocionais, corporeidade, performance, morte, amor



## ABSTRACT

Based on thoughts about what is expected from love and from death, along with theatrical studies focused on corporeality, the aim of this research is to identify emotional triggers in the actress' body and other artistic references, experiencing them as impulses for body reactions to the development of physical actions. The methodology is based on practice, segmented into phases of material collection, observation, experimentation, creation and production of the scene, parallel to the reflection and monographic writing that takes place in the triangulation between practice, theory and the student's logbooks. The main theoretical references come from bell hooks, Tania Alice, Jerzy Grotowski and Antonin Artaud. Themes such as death and looking at the various possibilities of love relationships are experienced with a guest actress, based on the playwrightings *Como si fuera esta noche* by Gracia Morales and *4.48 Psychosis* by Sarah Kane – with the search result being the theatrical scene *Pequenos retalhos de nós*. It can be seen that the reactions driven by triggers can be worked on more consciously in corporeality through the actress' physical work, exploring paths detached from the emotions they originate and indicating a fertile potential for further analysis, with other bodies and in different contexts.

**Keywords:** emotional triggers, corporeality, performance, death, love

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Pequenos retalhos de nós .....	13
Figura 2 – Como se fosse .....	17
Figura 3 – O cabelo para frente como reação de um gatilho .....	30
Figura 4 – O cabelo para frente como reação de um gatilho .....	30
Figura 5 – Corpo-cadáver em cena .....	34
Figura 6 – Fluxo improvisado de reações corpóreas .....	40
Figura 7 – Fluxo improvisado de reações corpóreas .....	40
Figura 8 – Fluxo improvisado de reações corpóreas .....	40
Figura 9 – Popeye como reação de um gatilho .....	42
Figura 10 – Os pés como impulso para uma reação .....	43
Figura 11 – Os pés como impulso para uma reação .....	43
Figura 12 – Cena do giz .....	44
Figura 13 – O corpo-cadáver como linguagem performativa .....	45

## SUMÁRIO

<b>1 O INÍCIO DO RESTO DE UMA VIDA .....</b>	<b>3</b>
1.1 ESTÍMULOS .....	6
1.2 OS GATILHOS EMOCIONAIS .....	7
1.3 PARCERIAS QUE ME CONECTAM AO OUTRO E AO MEIO .....	12
<b>2 IMPULSOS PARA DESCOBERTAS .....</b>	<b>15</b>
<b>3 DO GATILHO AO CORPO .....</b>	<b>22</b>
3.1 OBSERVAÇÃO E DIÁLOGO .....	22
3.2 EXPERIMENTAÇÃO E ADAPTAÇÃO DE EXERCÍCIOS .....	26
3.2.1 O corpo-cadáver .....	32
3.2.2 O espelho .....	36
3.2.3 O gatilho como impulso à pré-expressividade .....	37
<b>4 DA REAÇÃO À PERFORMANCE .....</b>	<b>39</b>
4.1 NA CONSTRUÇÃO DA PERSONAGEM .....	39
4.2 NO CORPO E VOZ .....	43
4.3 O PROCESSO CÊNICO COMO ESTÍMULO PARA NOVOS IMPULSOS .....	46
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>49</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>53</b>

## 1 O INÍCIO DO RESTO DE UMA VIDA

Para tecer minhas ideias de pesquisa e as razões para fazê-la, compartilho a experiência a seguir – partindo do pressuposto de que, em alguma medida, algo parecido já aconteceu ou vai acontecer, pelo menos alguma vez, com cada ser humano que passa ou passou por uma realidade semelhante. Ao descrever minha experiência, procuro compreender o potencial dela poder servir também para outras pessoas, ao mesmo tempo em que tento trabalhar incansavelmente no exercício de me manter cada vez mais afastada de expectativas e de desejos egocêntricos ou exagerados para cativar e prender a atenção alheia. Mais do que isso: ao contar essa história, desejo criar e aprofundar vínculos. Que fortaleçam as ramificações com o meio e as esperanças de fazê-las florescer. Que elas ajudem a me conectar com outras dores ecoadas pela sociedade em geral; esperando tornar possível perceber que, de alguma forma, estamos todas<sup>1</sup> cantando a mesma música – cada uma à sua maneira, em seu próprio ritmo. Divido minha experiência porque sinto que, em alguma proporção, esta narrativa tocará alguma parte de quem a lê, podendo, quem sabe, afetar e estimular suas próprias reflexões e associações com a sua percepção da vida e, talvez, fazendo com que se sinta mais acolhida e menos sozinha. Afinal de contas, se há algum aprendizado que acredito ser imprescindível levar a partir das práticas teatrais que me atravessaram ao longo da vida acadêmica é que *não somos nada sozinhas*. Não produzimos nada sozinhas, não somos capazes de crescer e de evoluir sozinhas.

Certo dia acordei petrificada e submersa de repulsa por mim mesma. Repulsa, essa, que chegou formando um furacão incontrolável de percepções e emoções sobre mim e o meio em que eu estava inserida. Levantei-me e olhei meu reflexo no espelho, e eu não gostei da imagem que me encarava de volta. Eu não me reconhecia naquele reflexo, estranhei o rosto que olhava em meus olhos e o corpo que estampava uma realidade que, por tanto tempo, busquei negar. Aquela imagem me encarando de volta não denunciava apenas a falta de cuidado por mim mesma ao longo de anos, mas,

---

<sup>1</sup> Devido ao teor dos aspectos que cercam meus desejos de pesquisa e que constroem a essência deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), optei por escrever esta monografia tratando prioritariamente no *feminino* as generalizações acerca de conceitos operacionais do teatro, junto com pronomes e articulações gerais da Língua Portuguesa.

provavelmente pela primeira vez, fazia com que eu me desse conta de que carregava uma autoimagem ilusória e distorcida em meu imaginário. Pela primeira vez, dei-me conta de que o tempo passou e eu não havia me tornado quem almejava ser. E minhas ações, de forma generalizada, eram inconscientes e contraditórias em relação ao meio e ao outro. Naquele reflexo eu enxerguei uma garota branca, gorda, cega pelo seu próprio lamento, mórbida pela falta de perspectiva e de ação que sustentasse o próprio discurso de si. E, talvez por consequência, naquele mesmo reflexo enxerguei uma mulher branca, gorda, preconceituosa sobre ela mesma, alienada em relação ao outro e a qualquer ideia que lhe escapasse de um conceito equivocado e inexistente de perfeição.

De repente, afogando-me pela própria repulsa e com pouquíssimo fôlego para respirar, o pensamento tomou meu corpo, atingiu-me como uma pancada na cabeça e desnorteou-me por muito tempo: **em algum momento aleatório eu vou morrer, ninguém virá me salvar e não há algo que eu possa fazer a respeito.** Ter essa consciência nesse instante, com uma série de estímulos mentais e emocionais sobre mim mesma e sobre o que eu via no espelho, foi o gatilho que me levou a uma espiral de reflexões sobre como eu *não* estava vivendo, mas apenas sobrevivendo.

Como em um piscar de olhos, *meu corpo estava funcionando sem mim.* Não tenho memória do que realmente aconteceu enquanto eu me abandonei temporariamente; encontrei-me encarando o olho do furacão, que me estraçalhou e me jogou em um lugar completamente desconhecido. Eu estava em pânico.

Vários outros acontecimentos ocorreram ao longo do tempo e que serviram de estímulo para alimentar o estopim que engatilhou o descontrole desse furacão. Porém, sem válvulas de escape emocionais bem desenvolvidas ou uma consciência ativa de que era necessário cuidar de mim mesma para resolver minhas próprias questões, acabei me transformando em uma panela de pressão que, sem cautela, reagia com uma grande explosão descontrolada. Sentia-me sozinha, e aparentemente não havia mais razões para continuar vivendo. Encontrava-me frágil, nociva e com a sensação de que havia fracassado irreversivelmente com todas ao meu redor.

Alguns meses após tal explosão, veio uma ainda maior: a pandemia mundial<sup>2</sup> – que, de alguma forma, pareceu uma resposta à forma que a humanidade age em vida, para a vida e com a vida; supostamente um impulso da natureza em busca de socorro que causou (e ainda causa) uma reação em massa. Com isso, senti que a morte nunca esteve tão próxima de mim e, por muito tempo, flertei com as diversas possibilidades de entregar-me em seus braços. Dormia com o desejo de que o sono fosse eterno, mas, ao mesmo tempo, havia uma sensação constante de terror de que ela me carregasse e me achasse pesada demais, em muitos aspectos.

A partir do estouro dessa pandemia, as dores e angústias que me rodeavam de forma individual começaram a se expandir e a se ramificar, e senti que elas, por alguma razão e de maneiras que ainda não consigo compreender, entrelaçavam-se com as dores coletivas do espaço ao meu redor. As mortes em massa noticiadas de forma diária, somadas às claras intenções da necropolítica do governo na época<sup>3</sup>, eram um lembrete constante de que a morte é aleatória e, muitas vezes, injusta. De forma geral, percebi que o meio e as pessoas ao meu redor pareciam embriagadas emocionalmente diante de tal tragédia e tendo que lidar com as inúmeras perdas e, até hoje, ainda parecemos estar processando os impactos causados por essa época.

Com tantas dores em cruzamento e uma relação cada vez mais íntima com a ideia da morte, junto à inércia condicionada pela pandemia e pelas minhas próprias questões, algumas inquietações começaram a ser, aos poucos e com certo acanhamento, sussurradas em meu pensamento. Seria possível ressignificar minhas dores e resgatar aspectos de minha história através do teatro? Como aproximar-me concretamente do fato de que eu vou morrer e como essa ideia poderia, na verdade, impulsionar minhas ações enquanto ainda me encontro viva? Como convidar o outro para que possamos, em algum momento, investigar coletiva e conscientemente acerca do significado da morte em nossas vidas?

---

<sup>2</sup> Declarada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2020, a pandemia mundial foi causada pelo Coronavírus (COVID-19) e que, até hoje, já matou milhões de pessoas ao redor do mundo. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>>. Acesso em: 25 jul. 2023.

<sup>3</sup> Sobre as manifestações públicas do ex-presidente Jair Bolsonaro (2018-2022) que, durante sua carreira política, sempre demonstrou desejo por um governo de extermínio em massa contra a população brasileira. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/colunas/andre-santana/2021/03/28/bolsonaro-desejou-30-mil-mortos-a-pandemia-multiplicou-o-numero-por-10.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2023.

## 1.1 ESTÍMULOS

Ao mergulhar cada vez mais fundo em minhas inquietações acerca da morte – idealizando como seria viver após a partida de alguém próxima, lembrando de pessoas importantes que já se foram, como outras pessoas reagiriam com a minha própria ida e até mesmo imaginando formas de morrer ou como meu corpo seria tratado depois que minha vida o deixasse, fui aceitando, aos poucos e relutantemente, que o tema *sempre esteve presente* em minha vida, por mais inconsciente que estivesse – inclusive, é um fato tão latente que incorpora-se em diversos aspectos de nossa existência. “Morremos” de fome, de sede, de dor de cabeça, de vontades, de amor; embora não tenhamos, realmente, uma experiência concreta com tal ato.

Observei e senti cada vez mais profundamente a importância de lembrar que não somos imortais, que um dia a experiência de viver terá um fim e, relacionando com a realidade ao meu redor em uma época tão marcante e desesperadora quanto a pandemia, vejo que não estamos preparados para viver com esse saber na prática. Em teoria, entendemos que vamos morrer ou que iremos experienciar a perda definitiva de pessoas importantes em nossas histórias, mas como esse saber influencia no nosso modo de viver? Como tratamos nossas emoções diante disso; especialmente após o estouro pandêmico?

O filósofo e professor estadunidense Todd May<sup>4</sup> aponta em seus estudos que vivemos cientes do fato de que iremos morrer, mas que não pensamos profundamente sobre isso – o que, baseada em minhas observações e experiências, acredito que possa estar afetando drasticamente nossa qualidade de vida como indivíduos e como comunidade.

Não estamos inconscientes da morte. Ela está sempre presente, conosco. Pode não estar presente para as crianças pequenas, mas certamente está presente para os adultos. [...] À medida que envelhecemos, vemos pessoas desaparecerem de nossas vidas ou enfrentamos situações em que tememos que nossas próprias vidas estejam em risco, o reconhecimento da morte está sempre presente.

---

<sup>4</sup> Autor de 16 livros sobre filosofia, Todd May é um dos colaboradores originais do jornal estadunidense *The New York Times*, além de ter sido conselheiro filosófico da série estadunidense *The Good Place* (2016-2020). Disponível em: <<https://www.toddmayphilosopher.com/>>, tradução livre. Acesso em: 10 dez. 2023.

Isso não quer dizer que sempre meditamos sobre ela. [...] De fato, geralmente tentamos escapar de pensar sobre ela. No entanto, mesmo quando escapamos, ela está conosco. Ela está conosco *porque* estamos tentando escapar. (MAY, 2009, p. 06-07; tradução livre)

Aceitar plenamente que a morte é inevitável e arbitrária pode ser algo muito difícil. Observo que o processo de morrer, em si, é extremamente solitário – por mais que ele aconteça rodeado de pessoas. Ter isso em mente, para mim, já foi muito estressante e agonizante: em diversos momentos me vi pensando em minha própria morte perturbadoramente, tentando imaginar como as pessoas que iriam ficar poderiam reagir diante disso, se iriam se comover, se haveria respeito com meu corpo, se haveria algum ritual de despedida. Ao pensar conscientemente nas inúmeras formas de encarar a morte (como as guerras e as inúmeras formas de violência, os suicídios em massa e até mesmo as milhões de mortes causadas pela pandemia mundial), ao experienciar a vida, percebi que o corpo, de forma geral, pode acabar entrando em um mero estado de entorpecimento.

Como podemos, então, tornar este tema presente e vivo em nossas experiências teatrais hoje, tanto nos aspectos da corporeidade quanto na criação da dramaturgia, considerando ambas imbricadas?

## 1.2 OS GATILHOS EMOCIONAIS

Na tentativa de fazer as pazes com a morte e aproximar-me dela de forma palpável – mas não tanto ao ponto de provocá-la – comecei a trabalhar maneiras de observar mais atentamente o meu corpo, buscando compreender as razões que o transformaram no que ele é, especialmente à época na qual tentei encarar o olho do furacão. Ao longo dessa observação percebi que, em muitos momentos, sentia-me dentro de uma casca vazia e que meu corpo não era mais necessariamente vivo; ele apenas existia e funcionava como se estivesse em uma espécie de piloto automático. Dessa forma, como o corpo encontra impulsos para retornar à superfície e resgatar sua própria vida? Como eu poderia conhecer melhor essas emoções que me perpassavam?



Para entender de maneira prática o papel que a emoção desempenha, o psicólogo estadunidense Paul Ekman<sup>5</sup> argumenta que elas “se desenvolvem e nos preparam para lidar rapidamente com eventos essenciais de nossas vidas” (EKMAN, 2011, p. 36). Assim, como raiz da construção emocional, ele observou que é necessário haver uma relação direta e sensível com o meio, observando sinais que auxiliem a reagir a ele de forma apropriada – mesmo que o corpo não esteja respondendo conscientemente às emoções.

As emoções podem começar rapidamente, e isso ocorre muitas vezes; tão rápido que nossa consciência não participa ou testemunha o que ativa uma emoção em nossa mente em determinado momento. Essa velocidade pode salvar nossas vidas em uma emergência, mas também pode arruiná-las quando reagimos de forma exagerada. Não temos muito controle a respeito do que nos deixa emocionados, mas é possível, embora não seja fácil, fazer algumas mudanças naquilo que ativa nossas emoções e em nosso comportamento quando nos emocionamos. (EKMAN, 2011, p. 14).

Ao tentar entender mais profundamente minhas inquietações acerca da morte e que despertavam emoções como o medo, uma das perguntas que guiaram o curso desta pesquisa era, sobretudo, *como responder essas questões que envolvem um conceito tão abstrato como a morte de forma palpável?*

Na busca de uma aproximação mais concreta com a ideia da morte, quis trazer a proposta de observar e explorar algumas reações corpóreas que são provocadas por *gatilhos emocionais* – sobretudo os que estão relacionados ao tema da morte. Durante as pesquisas teóricas, notei que era complicado encontrar uma definição técnica que eu achasse confiável e que pudesse auxiliar a prática performativa. Entretanto, do ponto de vista médico e psicológico, parece ser consenso que o entendimento de um gatilho está associado a uma vivência que afeta o estado

---

<sup>5</sup> Ekman dedicou a vida aos estudos do comportamento humano, criando um método de análise e interpretação da expressão facial. A partir do estudo gestual das mãos, Ekman deu início à sua pesquisa em comunicação não-verbal e desenvolveu o que chamou de teoria neuro-cultural, considerando tanto o caráter universal quanto fatores sociais e culturais na observação de emoções básicas e, portanto, de gatilhos emocionais. Disponível em: <<http://cicem.com.br/quem-e-paul-ekman/>>. Acesso em: 21 nov. 2023.

emocional, geralmente de forma negativa – fazendo com que o corpo se manifeste e reaja de forma involuntária. De acordo com o psiquiatra brasileiro Cláudio Otoni<sup>6</sup>:

Gatilho emocional é qualquer situação ou vivência do indivíduo que aciona cadeias de memórias ruins e têm poder para mudar o estado de humor, desencadear sintomas físicos e interferir na forma como se toma decisões e no comportamento social. É uma situação que precipita sentimentos e sensações desagradáveis para alguém, afetando aspectos que podem ser muito sensíveis ao indivíduo, como baixa autoestima ou sentimentos de angústia. (OTONI, 2021)

Dessa forma, em prol de construir caminhos para desenvolver um controle mais autônomo, um dos objetivos era entender como (e se) poderíamos utilizar determinados gatilhos emocionais como impulsos para a ação física. Tentei, a partir dessas definições, relacionar minhas percepções com as ideias do encenador polaco do século XX, Jerzy Grotowski, sobre ação física e entender o processo de um gatilho como uma conversa entre “estímulo, impulso e reação” (GROTOWSKI, 1992, p. 186-187). Quando ele delibera acerca dos estudos do poeta, dramaturgo e encenador francês Antonin Artaud sobre atuação, Grotowski pondera a respeito da eficácia teórica de sua pesquisa em relação à prática.

[...] não havia clichê quando Artaud estava fazendo sua pesquisa e ele, como um ator, observou suas próprias reações procurando uma saída para a exata imitação das reações humanas e reconstruções calculadas. Mas consideremos esta teoria. Certamente, contém um estímulo útil. Mas se a tratarmos como técnica, terminaremos nos clichês. (GROTOWSKI, 1992, p. 177).

A partir dessa análise, uma hipótese-desejo surgiu dentre minhas inquietações. Ao buscar entender minhas próprias dores e angústias, talvez eu conseguisse ser autônoma o bastante para administrar melhor minhas ações: o gatilho emocional poderia ser acolhido como parte da minha identidade e trabalhado como um *impulso* que desencadearia ações físicas e reações corpóreas.

---

<sup>6</sup> Disponível em: <https://hospitalsantaclara.com.br/voce-sabe-o-que-e-gatilhos-emocionais/>>. Acesso em: 20 dez. 2023.

Partindo das teorias de Grotowski e associando-as com os gatilhos, sobretudo os que evocam e trazem à tona as diversas conexões com a morte, a ideia geral da pesquisa era que seria possível criar e observar diversos aspectos da corporeidade que podiam se tornar teatrais e que me auxiliariam na construção de dramaturgias – focando na construção de uma dramaturgia de ações que permitiria explorar meus desejos em relação a gatilhos emocionais e tentando evitar que suas reações caíssem nos clichês.

Estudado pelo doutor em Comunicação Social da Pontifícia Universidade Católica no Rio Grande do Sul (PUCRS) Fernando Simões Antunes Junior<sup>7</sup> com base nas descobertas de Ekman sobre a investigação de gatilhos emocionais em filmes (EKMAN, 2011), utilizei o conceito de *gatilho emocional arquetípico* (JUNIOR, 2016, p. 213) com o propósito de afunilar a pesquisa e enxergá-los como símbolos que recorrem no corpo a partir de determinadas emoções e pensamentos, com o intuito de selecionar materiais de observação a partir de mídias diversas para auxiliar minhas ações e entender o papel do arquétipo no resultado final da pesquisa e da prática performativa:

Da mesma forma que o corpo precisa de movimentos específicos para desenvolver os tecidos musculares, a psique necessita de vivências específicas para amadurecer. Os arquétipos, portanto, seriam figuras metafóricas criadas por nossa mente inconsciente para manifestar à mente consciente suas necessidades de vivência com o propósito de amadurecimento. **Estes símbolos, sejam eles naturais ou culturais, podem evocar reações emotivas profundas. Constituiriam uma espécie de matriz de gatilhos emocionais universais, que por sua vez, podem desencadear processos empáticos que originam ações e comportamentos.** (JUNIOR, 2016, p. 214; frisado por mim)

Tendo isso em mente e com o intuito de uma criação teatral focada em aspectos do performativo, primeiramente busquei apoio na *performer*, professora e diretora teatral brasileira Tania Alice (2014). Segundo ela, a performance deve ser uma indisciplina, onde se busca quebrar convenções a respeito do que “é” para reconstruir

---

<sup>7</sup> Também é membro do Grupo de Pesquisa Comunicação, Emoção e Conflito (GPCEC/PUCRS) e professor os cursos de graduação em Jornalismo e Publicidade e Propaganda da Faculdade São Francisco de Assis (JUNIOR, 2016, p. 210).

a partir do que “vem sendo” ou “está sendo” quando se fala em performance como uma linguagem (ALICE, 2014). Para Alice:

É nesse sentido que podemos entender a linguagem da performance: como uma linguagem que não constitui apenas uma representação de determinada situação ou contexto, mas que, realizando e efetuando-se, modifica o presente, influi ativamente nele, propondo transformações nos modelos de poder vigente, remodelando as subjetividades e as relações previamente estabelecidas. (ALICE, 2014, p. 34)

Minha intenção não foi, necessariamente, criar uma performance, mas flertar com algumas de suas características, bem como do teatro performativo, ao aspirar traçar as ações em um sentido mais aberto, não totalmente vinculado ao texto, apesar de tê-lo usado como importante referência na criação da dramaturgia das ações. Mas assim como coloca a pesquisadora teatral canadense Josette Féral (2008, p. 209) busquei deter-me na *performatividade* do processo, dando ênfase na “execução do gesto, na criação da forma, na dissolução dos signos e em sua reconstrução permanente”.

Partindo dessas definições e ponderações iniciais, meu objetivo era entender mais sensivelmente o que é um gatilho pela observação (em mim mesma, em mídias diversas e em pessoas próximas) de gatilhos emocionais passíveis de serem identificados conscientemente, com base em algumas emoções como: ansiedade, medo, angústia, ciúme e tristeza. Essa compreensão foi a base para experimentar uma prática corpórea que tivesse como origem minhas reações a determinados gatilhos emocionais, bem como sua relação a outras práticas e teorias do trabalho da atriz. Com esse entendimento, desejei explorar as reações corpóreas que surgiram desses gatilhos sob um viés teatral, com foco sobre a ação física e buscando descobrir possibilidades cênicas diante dessas reações. Sem perder de vista, que para mim, o mais inquietante era entender se havia alguma chance de que, através desse trabalho e desses procedimentos, seria possível ressignificar a dor que vaza pelo corpo, traçando novos caminhos a partir da arte e com foco em desenvolver e trabalhar a performatividade das reações descobertas.

### 1.3 PARCERIAS QUE ME CONECTAM AO OUTRO E AO MEIO

Com o objetivo de não me limitar e de conectar percepções na relação com o outro, convidei a atriz, diretora, professora e ex-colega de curso Anita Coronel, que foi uma das primeiras colegas ao longo da minha trajetória acadêmica, para realizar a prática performativa comigo. Além de estar sempre atenta ao seu trabalho, sinto que ela sempre buscou me enxergar para além das sombras, e me encoraja constantemente a investigar as perguntas certas para respostas que eu nem sequer imaginava estar procurando.

Quanto à relação com o meio, ou a realidade na qual estou inserida, pensei que um caminho viável para entender como um gatilho emocional pode estar atrelado ao ambiente seria desenvolver maneiras de trabalhar na escuta entre o que caracterizo como micro (reações corpóreas individuais) e macro (reações do ambiente em relação ao indivíduo). Procurei construir uma visualidade que fosse relativamente simples, mas com aberturas ao jogo e à construção de possibilidades corpóreas – entre elas, destaco a importância da iluminação e da sonoplastia para a pesquisa, tentando identificar formas teatrais de dialogar com o espaço. Para a luz, convidei o iluminador e colega de graduação Maicon Mussoi, que também tem experiência como figurinista, cenógrafo, ensaísta, ator, docente e pesquisador; para a operação de som convidei a colega Haila El Akkam, que também é poetisa, artista de teatro e circo, arte-educadora e produtora cultural. Ainda, para o manuseio de projeções audiovisuais convidei a colega Emanuelle Ayres, que também cuidou da maquiagem e do cabelo das atrizes.

Para me guiar na construção da dramaturgia de ações, apoiei-me em um roteiro baseado no texto *Como si fuera esta noche* de Gracia Morales<sup>8</sup> (2002), com trechos de *Psicose 4.48* de Sarah Kane<sup>9</sup> (2000). Escolhi essas obras por abordarem, de certa forma, aquilo que gostaria de dizer. A encenação teve como suporte a obra de Morales, que me ajudou a entender alguns gatilhos emocionais referentes à atuação teatral, e também porque o texto está intrinsecamente conectado com temas que

---

<sup>8</sup> Dramaturga, poeta, atriz, professora e filóloga espanhola que fundou o grupo Remiendo Teatro em 2000 e foi a primeira mulher da Espanha a ganhar prêmios literários e teatrais (ADunicamp, 2023).

<sup>9</sup> Dramaturga, roteirista e diretora inglesa (1971-1999). Apesar de ter escrito poucas obras, Sarah Kane é considerada uma das maiores dramaturgas da história, chegando a ter 17 produções encenadas simultaneamente na Alemanha. Disponível em: <<https://www.spescoladeteatro.org.br/noticia/serie-grandes-dramaturgos-sarah-kane>>. Acesso em: 10 dez. 2023.

considereei cruciais para a pesquisa: a morte, o patriarcado e as relações de amor. Dessa forma, as abordagens teórico-práticas e as diversas descobertas tiveram como resultado cênico o espetáculo *Pequenos retalhos de nós*, apresentado em novembro de 2023.

Figura 1 – Pequenos retalhos de nós



Fonte: acervo pessoal (2023)

Outros autores e encenadores dialogaram com as ideias de pesquisa: Jerzy Grotowski (1992), Antonin Artaud (2006), Eugenio Barba (1991) e Constantin Stanislavski (1999). Com eles, busquei apoio teórico-prático ao trazer conceitos operacionais como o impulso, o corpo-memória, a pré-expressividade, o signo, a relação dos afetos e a justificativa. Tendo em vista o trabalho prático realizado, esta teoria me auxiliou a compreender o potencial do papel corpóreo e teatral do gatilho, buscando entender como ele poderia fluir e se tornar um impulso que desencadeasse uma reação física, a partir do entendimento do corpo como memória viva que deseja expressar algo, junto às suas possibilidades de ressignificação. A isso, juntou-se a compreensão de enxergar o corpo que expressa um gatilho físico como *parte* dele, que afeta não só a ele, mas ao meio também; tentando evitar cair em impulsos forçados que levem a reações vazias.

## 2 IMPULSOS PARA DESCOBERTAS

Para me auxiliar a alinhar minhas pesquisas com a prática performativa e com o que penso ser urgente de falar ao mundo, inicialmente apoiei-me na obra dramaturgical de Sarah Kane para traçar caminhos entre o gatilho e a corporeidade da atriz, buscando formas de entender como sua palavra poderia trazer à tona o tema da morte de forma mais concreta pelo trabalho físico.

Sarah Kane fez parte do Movimento *In-Yer-Face*<sup>10</sup> (Na-Tua-Cara; tradução livre) e tratava da morte de forma caótica e sob vários aspectos. Sua escrita fala com os mortos, sobre os mortos e para os mortos; incluindo os que estão corporalmente vivos, mas com almas aparentemente distantes, ceifadas pelos diversos acontecimentos da vida somados à falta de uma estrutura emocional saudável (ARAÚJO, 2016).

Entendo e carrego com muito apreço a importância do seu trabalho em tempos como hoje; não apenas para me trazer a este ponto em minhas descobertas, mas acredito que também seja com o intuito de cumprir nosso dever como sociedade, de refletir e buscar alternativas práticas sobre questões de gênero que são constantemente veladas e até mesmo consagradas para proteger um viés chauvinista e cristão. Sua obra mais conhecida, *Psicose 4.48* (2000), expõe a confusão de sua mente como tema da escrita e pode ser lida como seu “último suspiro”, tendo em vista o suicídio cometido em um hospital psiquiátrico um ano antes de sua publicação. Através da dramaturgia, a artista traz uma poética que promove diversas quebras de tabu ao levantar temas como o autoflagelo e a violência sexual, sem pedir licenças ou desculpas à sociedade por criticar e apontar as consequências e resultados de um mundo patriarcal em seu corpo, sua mente e sua essência individual. A palavra

---

<sup>10</sup> Movimento teatral nascido na Grã-Bretanha, que tinha um objetivo abertamente político (ou não) de chocar o(a) espectador(a) e tirá-lo(a) de sua zona de conforto a partir de uma poética violenta e radical, “desvelando toda uma percepção de mundo experienciada pela geração que vivenciou, desde o nascimento, o pano de fundo sombrio do neoliberalismo, do individualismo e da ascendente globalização”. Disponível em: <<https://revistas.gel.org.br/estudos-linguisticos/article/view/812>>. Acesso em: 22 set. 2023.



visceral de Kane, fragmentada e paradoxalmente bela, faz emergir a voz de uma mulher revoltada com todos – incluindo ela mesma:

Não foi muito tempo, eu não fiquei lá muito tempo.

Mas bebendo café preto amargo eu ganho aquele cheiro medicinal em uma nuvem de tabaco antigo e alguma coisa me toca naquele lugar ainda soluçante e uma ferida de dois anos atrás abre como um cadáver e uma vergonha enterrada faz tempo berra sua dor podre decadente.

Um quarto de rostos inexpressivos encarando vazios a minha dor, tão sem sentido que deve haver alguma intenção perversa aí.

Dr. Isso e Dr. Aquilo e Dr. Queéisso que estava só passando e pensou em entrar pra dar uma zoada também. Queimando em um túnel quente de desânimo, minha humilhação completa conforme eu tremo sem razão e tropeço nas palavras e não tenho nada a dizer sobre minha 'doença' que de qualquer forma significa saber que não há qualquer razão em nada porque eu vou morrer. E eu travada por aquela suave voz psiquiátrica da razão que me diz que existe uma realidade objetiva na qual meu corpo e mente estão juntos. Mas eu não estou aqui e nunca estive. Dr. Isso faz uma anotação e Dr. Aquilo tenta um murmúrio simpático. Me observando, me julgando, cheirando o fracasso aleijado vazando da minha pele, meu desespero arranhando e um pânico devorador me encharcando enquanto eu pasmo horrorizada diante do mundo e me pergunto por que todo mundo está sorrindo e me olhando com um secreto entendimento da minha dolorosa vergonha.

Vergonha vergonha vergonha.

Afogue na sua vergonha fodida. (KANE, 2000, p. 09-10).

Entretanto, ao longo do trabalho percebi que sua obra já não contemplava mais os desejos de pesquisa de forma plena. Com uma preocupação de não tornar a prática performativa algo excessivo e redundante em relação ao tema da morte, tratei de buscar outro texto que pudesse me apoiar e que me desse possibilidades para construir um jogo mais diversificado, visando criar uma narrativa mais tragicômica com maneiras mais amplas de tentar cumprir os objetivos de pesquisa. Recorrendo, então, às minhas referências iniciais do componente curricular Pesquisa em Teatro na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS) em 2023/1 e ministrado pela Prof.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso, revisei um artigo escrito por Verônica Fabrini<sup>11</sup> (2012) e que usei para exercícios da disciplina.

---

<sup>11</sup> Atriz e encenadora, formada pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP-Brasil), é professora do Departamento de Artes Cênicas desta mesma universidade desde 1992. Foi Coordenadora Pedagógica do Bacharelado em Artes Cênicas de 2000 à 2004 e desde 2006 é

Pesquisei um pouco mais profundamente sobre ela e seu trabalho, e depois de algum tempo encontrei uma adaptação<sup>12</sup> dirigida por Fabrini a partir da obra de Gracia Morales e que me chamou a atenção. Tendo Sarah Kane como referência, sua intenção ao escrever peças é a de “perturbar o público, fazer com que eles questionem um certo aspecto da sociedade moderna, quebrando esse suposto “bem-estar” que vivemos e que estamos acostumados”<sup>13</sup>.

Figura 2 – Como se fosse



Fonte: ADunicamp (2023)

Deparando-me com o texto *Como si fuera esta noche* (obra original da dramaturga em espanhol e que traduzi para o português), pude visualizar formas de brincar com os estímulos trazidos pela maneira em que ela constrói a narrativa: A jovem Clara (retratada no texto como MULHER 2), ao ensaiar maneiras de como contar ao parceiro que está grávida, lembra-se de sua mãe, Mercedes (indicada como MULHER 1) e de como seria se a reencontrasse por uma noite. Brincar com a memória, o sonho e a realidade acerca de temas como a morte, o patriarcado, a falta

---

Professora e Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Artes. No Departamento de Artes Cênicas, coordena o Pitágoras 500, Laboratório de Pesquisa Cênica. Com especialização em dança, mestrado em encenação (UNICAMP), doutorado em encenação/dramaturgia (USP, São Paulo) e pós-doutorado em Teatro e Filosofia (Universidade de Lisboa), têm como campo de investigação o fenômeno cênico e as ciências do imaginário, numa perspectiva transdisciplinar. É fundadora e diretora artística da Boa Companhia, em 1992, com dezessete anos de produções ininterruptos, companhia na qual atua como encenadora e intérprete. Disponível em: <<https://institutocpfl.org.br/veronica-fabrini/>>. Acesso em: 14 out. 2023.

<sup>12</sup> O teaser da obra *Como se fosse* (Grupo Matula Teatro) está disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8vxLALTgBU8>>. Acesso em: ago. 2023.

<sup>13</sup> Disponível em: <<https://www.contextoteatral.es/comosifueraestanoche.html>>, tradução livre. Acesso em: 15 out. 2023.

de escuta nas relações de amor entre mãe e filha são algumas características que observei serem exploradas ao longo da história.

Para ilustrar as razões de trabalhar com esse texto, trago aqui outra história baseada em memórias e experiências pessoais, com o intuito de que, ao colocar em palavras, eu consiga entender os afetos despertados em mim pelo texto. O ato de compartilhar essa história pode fazer com que eu me conecte comigo mesma enquanto mulher, na esperança de que outras mulheres que, de alguma forma, sofreram as consequências de assumirem-se fora dos padrões impostos na sociedade em que estamos inseridos saibam que *não é culpa sua*, para que possamos nos reconhecer e sermos mais tolerantes conosco.

A partir da palavra de Morales, um desejo que esteve adormecido em mim por muito tempo acordou de forma um tanto desesperada, e tentei conectá-lo com minhas reflexões sobre a morte e o amor. Logo no meu primeiro semestre como acadêmica, no ano de 2016, minha mãe acabou falecendo – muito jovem e de forma repentina. Ao pensar na última vez em que a vi, sinto que aquele momento refletiu em toda a essência da minha história com ela, bem como sua história com meu genitor e como o relacionamento deles acabou impactando a minha vida.

Meu genitor não bebe álcool, não fuma, não é um apostador de jogos e é visto e protegido por muitos com a imagem de um homem que “apesar de todos os defeitos, é muito trabalhador”. Entretanto, seu vício sempre esteve atrelado à ideia de poder, de violência e de submissão feminina, que constantemente se manifestava de muitas formas – estas, que ainda não tenho coragem ou até mesmo as palavras para dizer. Minha mãe e eu, durante a maior parte do tempo em que estivemos juntas, não nos dávamos bem e tampouco nos compreendíamos, mas tento acreditar que queríamos nos entender e nos aproximar; embora seus esforços para proteger meu genitor fossem, muitas vezes, produto de sobrevivência e de uma enorme falta de escuta em relação a si mesma e ao meio em que estava inserida.

Nosso último encontro foi conturbado porque minha mãe estava se preparando para ir ao funeral de minha avó – mãe de minha mãe – e ambas morreram com muito pouco tempo de diferença (menos de duas semanas entre uma despedida e outra). Ao me despedir, algo em meu íntimo me disse que seria a última vez que eu a veria, então lembro de correr para abraçá-la. Nesse abraço, senti todo o impacto das

consequências de convivermos em um ambiente tão violento e da convivência tão forte pela sobrevivência. Nossos corpos estavam colados um ao outro; porém com a sensação de que estávamos em galáxias diferentes, que sua vida escapava por entre meus dedos e que não havia algo que eu pudesse fazer por ela. Morales fez com que eu lembrasse, através de sua narrativa, que devido às circunstâncias, minha mãe e eu passamos a vida construindo *barreiras invisíveis* na tentativa de nos proteger, uma da outra e dos “estranhos” que eram da família, algo muito parecido com o que aparece no texto de Morales:

MULHER 2: Na semana seguinte a cada bebedeira, sempre acontecia a mesma coisa, como se estivesse repetindo um ciclo inevitável. No sábado, meu pai passava o dia inteiro deitado.

MULHER 1: Amanhã e no dia seguinte não vamos nos falar. Então, por três dias, só falaremos o que for necessário...

MULHER 2: No meio da tarde, minha mãe fazia um caldo ou um suco e me dizia para levar para ele. Eu me lembro do quarto escuro no meio do dia...

MULHER 1: Como se fôssemos dois estranhos compartilhando o corredor, a sala de jantar, o quarto...

MULHER 2: Eu me lembro do ar fedendo a álcool e da respiração descompensada do meu pai...

MULHER 1: Duas noites eu dormirei na sala de estar e, na terceira noite, dormiremos juntos, bem quietos, cada um de nós na beirada da cama.

MULHER 2: Durante sete dias, a casa estava cheia de paredes invisíveis e meu pai se movia entre elas, evitando nossos olhos.

MULHER 1: Muito quieto, fingindo estar dormindo.

MULHER 2: Depois, pouco a pouco, tudo ficou quieto novamente...

MULHER 1: Até que uma noite nossos pés se tocaram sob os lençóis e eu acordei abraçada a ele e sabia que não era um estranho, que era ele, e já se passaram oito ou dez dias e eu não consigo suportar a frieza da casa, o silêncio, os olhares de reprovação...

MULHER 2: Isso sempre me surpreendeu, que tudo pudesse voltar a ser como era antes...

MULHER 1: Naquele dia estávamos conversando, finalmente, especialmente eu, desabafando, dizendo tudo o que eu havia mantido em silêncio por sete dias...

MULHER 2: Não sei se eu suportaria tanto quanto minha mãe.

MULHER 1: ... pronta para perdoar, porque o Fernando se arrepende, ele realmente se arrepende...

MULHER 2: Eu não sei se valeria aguentar o tanto que ela aguentou... (MORALES, 2002, p. 11-12; tradução livre)

Não tenho dúvidas de que, apesar de tudo, havia amor entre minha mãe e eu. Mas que espécie de amor era esse que, dadas essas circunstâncias, construímos ao longo dos anos? Seria possível que de um solo tão árido e desértico onde passamos a vida pudéssemos fazer brotar um amor saudável e genuíno, com ações que pudessem demonstrar isso?

Para a teórica feminista e ativista antirracista estadunidense bell hooks<sup>14</sup>, o amor pode ser entendido como “a vontade de se empenhar ao máximo para promover o próprio crescimento espiritual ou o de outra pessoa” (HOOKS, 2011, p. 37). Em suas reflexões sobre o amor como uma ação política, ela traz à tona algumas das consequências de uma sociedade sem amor como base social quando o colocamos em um patamar tradicionalmente único de romantização, mostrando como essa prática é tida como uma herança disfuncional entre gerações e como ela alimenta o poder exercido pelo patriarcado em diversas questões de gênero, castrando nossas válvulas emocionais e, conseqüentemente, transformando a ideia geral de amor em um dos gatilhos mais universais que conhecemos:

A criança ferida dentro de muitos homens é um menino que, da primeira vez que falou suas verdades, foi silenciado pelo sadismo paterno, por um mundo patriarcal que não queria que ele reivindicasse seus reais sentimentos. A criança ferida dentro de muitas mulheres é uma menina que foi ensinada desde os primórdios da infância que deveria se tornar outra coisa que não ela mesma e negar seus verdadeiros sentimentos, para atrair e agradar os outros. (HOOKS, 2011, p. 63-64).

Ao considerar o amor como uma ação concreta em relação ao cuidado de si, com o outro e o meio, sinto (assumindo o risco de que eu possa estar sendo, talvez, sonhadora demais em relação ao outro e ao meio levantando esta hipótese, hoje) que, na verdade, essa ação também pode ser trabalhada como um impulso, que movimentava nossas conexões de maneiras mais férteis e mostrando que é possível encontrar formas de construir uma qualidade de vida melhor. O *amor como ação*,

---

<sup>14</sup> bell hooks também era autora, artista e professora, sendo uma das maiores referências do feminismo no século XXI. Ela insistia que seu nome fosse escrito sempre com letras minúsculas porque “é um posicionamento político da recusa egóica intelectual. hooks queria que prestássemos atenção em suas obras, em suas palavras e não em sua pessoa”. Disponível em: <https://diretorio.fgv.br/noticia/o-vazio-deixado-pelas-referencias-que-se-vaio-ou-perdemos-bell-hooks>>. Acesso em: 20 dez. 2023.

ensinado e tratado como um pilar social, poderia nos dar vislumbres de uma sociedade menos disfuncional emocionalmente – na qual seríamos capazes de traçar caminhos mais saudáveis e conscientes em relação, também, à própria morte.

Toda adoração à morte que vemos em nossas televisões, todas as mortes que testemunhamos diariamente não nos preparam de jeito algum para encarar a mortalidade com consciência, clareza ou paz de espírito. Quando o culto à morte está fundamentado no medo, ele não nos permite viver plenamente ou bem. Merton argumenta: “Se nos tornamos obcecados com a ideia da morte escondida, esperando por nós numa emboscada, não estamos tornando a morte mais real, mas a vida menos real. Nossa vida é dividida contra si mesma. Ela se torna um cabo de guerra entre o amor e o medo de si mesma. Então a morte opera no centro da vida, não em seu fim, mas como medo da vida”. Para viver plenamente, precisaríamos abandonar o nosso medo de morrer. Esse medo só pode ser abordado a partir do amor pela vida. (HOOKS, 2021, p. 157).

Além de entender minha conexão com a morte, notei que pensar e falar sobre minha relação com o amor tem sido um desejo cada vez mais urgente e vejo que, por muito tempo, sobrevivi sem saber ou compreender o quanto é necessário que falemos sobre ele. As relações ilustradas pela dramaturga (familiares, românticas, sobre o amor-próprio ou a falta dele) trazem, à sua maneira, muito do que sinto necessidade de dizer ao destacar aspectos cruciais acerca da intersecção entre esses dois temas, e sobre como as diversas ramificações impostas pelo patriarcado ainda acabam massacrando muitas manifestações de feminilidade, de forma geral.

Com esse texto, parece-me cada vez mais urgente entender de forma concreta o papel que os gatilhos emocionais possuem na época em que estamos inseridos, em diversos aspectos; além de cada vez mais necessário que tenhamos coragem de compreender e aprofundar nossas ações quando pensamos em impulsos emocionais ao se tratar de amor, bem como a conexão que atribuímos à morte.

O gatilho é um termo que vem se tornando popular ao longo dos últimos anos, ao mesmo tempo que tem sido cada vez mais presente nas relações com o outro e com o espaço. O corpo fala – mesmo que a mente tente suprimir a mensagem e as emoções pareçam torná-la turva, ilegítima ou até mesmo inaceitável. O que um gatilho está tentando dizer – a mim, ao outro, ao mundo?

### 3 DO GATILHO AO CORPO

Ao tentar relacionar a noção de gatilho com alguns conceitos operacionais para esta pesquisa, pensei que eles poderiam servir como uma espécie de signo para compreendermos a nós mesmos hoje, talvez de uma forma aproximada ao que Artaud pôde observar sobre a linguagem física do Teatro de Bali, por exemplo:

O primeiro espetáculo do Teatro de Bali, que tem traços de dança, canto, pantomima, música, e muito pouco do teatro psicológico tal como o entendemos aqui na Europa, recoloca o teatro em seu plano de criação autônoma e pura, sob o ângulo da alucinação e do medo. [...] O que há de curioso, de fato, em todos aqueles gestos, atitudes angulosas e brutalmente interrompidas, modulações sincopadas do fundo da garganta, frases musicais que acabam logo, vôos de élitros, ruídos de galhos, sons de caixas ocas, rangidos de autômatos, danças de bonecos animados, é que, através desse labirinto de gestos, atitudes, gritos lançados ao ar, através das evoluções e das curvas que não deixam inutilizada nenhuma porção do espaço cênico, surge o sentido de uma nova linguagem física baseada nos signos e não mais nas palavras. (ARTAUD, 2006, p. 44).

Observar e experimentar o gatilho corporalmente, para mim, foi um desafio. Partindo do entendimento de que estamos cada vez mais frágeis em nossas relações sociais e em relação ao mundo externo, acredito que entender mais conscientemente a manifestação corporal do gatilho é não apenas pertinente, mas necessário no tempo e espaço de hoje. Com essa fragilidade em mente, dividi minha metodologia de pesquisa em fases de observação, experimentação, criação e produção, com o propósito de encontrar caminhos a partir do gatilho emocional e que, ao mesmo tempo, essa busca pudesse ser feita de maneira empática.

#### 3.1 OBSERVAÇÃO E DIÁLOGO

Iniciei minhas pesquisas com uma auto-observação, buscando entender meus processos quando se tratava de absorver o momento em que um gatilho foi desencadeado sem que eu o forçasse ou o provocasse, além de tentar analisar como

meu corpo reagiu no momento em que estava involuntariamente me movimentando. Grotowski, ao explicar as intenções por trás do seu estudo em relação ao impulso, traz aspectos sobre o desnudamento da atriz em relação a si mesma e, quando tentei conectar o impulso com a noção de gatilho, achei que era importante evitar qualquer instinto forçado.

Não queremos ensinar ao ator um conjunto pré-determinado de habilidades ou dar-lhe uma "bagagem de truques". O nosso não é um método dedutivo para colecionar técnicas. Aqui tudo se concentra na "maturação" do ator que é expressa por uma tensão em direção ao extremo, por um completo desnudar-se, por um revelar a própria intimidade: tudo isto sem a mínima marca de egotismo ou de autocomplacência. [...] O resultado é a liberdade do intervalo de tempo entre o impulso interior e a reação externa em modo tal que o impulso é já uma reação externa. O impulso e a ação são coexistentes: o corpo se esvai, queima e o espectador vê somente uma série de impulsos visíveis. O nosso, portanto, é um caminho negativo, não um acúmulo de habilidades, mas uma eliminação dos bloqueios. (GROTOWSKI *apud* FLASZEN & POLLASTRELLI, 2007, p.106-107)

Para relacionar descobertas no trabalho com outra atriz, pensei que a importância do diálogo também deveria ser considerada: conversar sobre gatilhos e sobre o que eles evocam para outra pessoa foi fundamental para que houvesse empatia na condução das práticas. Além disso, a fala exercitou o vislumbre de novas imagens, sensações e emoções quando pensamos que ela também é um elemento que desencadeia gatilhos emocionais. Anita, minha companheira de criação, sentiu que muitos deles estão atrelados a sentimentos de abandono e de traição, onde ela lembrou do relacionamento com seu ex-marido e trouxe imagens e sensações referentes ao que ela viveu com ele. Ao escutá-la, tentei relacionar a escuta e as conexões com ela a partir de um exercício de escrita dramatúrgica, destacando sensações e imagens que partiram desse relato:

Submersa na ideia de que ele seria tudo o que eu sonhei, acabei afundando e me iludindo e me afogando e me perdendo no fundo de um oceano turbulento, gelado

Superficial

(...)

"Eu dei todo o meu amor pra ele, e ele me apunhalou pelas costas;



Eu entreguei meu sonho, ele me devolveu sua inveja" (DIÁRIO de bordo, set. 2023, acervo pessoal).

Outro exemplo que achei interessante partiu de uma situação trazida por Anita: ela possui uma franquia de limpeza de móveis e um dia ela estava lavando um tapete para uma cliente. Enquanto realizava uma ação de esfregar, sentiu-se estagnada, em um lugar que não estava trazendo o mesmo prazer que ela sente como quando trabalha com teatro. Logo depois de terminar a limpeza, um dos seus filhos descuidadamente pisou e sujou todo o tapete. Isso, segundo Anita, foi um gatilho que a fez ficar com muita raiva e que gerou um descontrole de si, quebrando alguns objetos, gritando com todos e isolando-se.

Em ambos os exemplos citados acima, pensei que pudesse haver aspectos em sua vida como mulher que fossem relacionáveis ao texto de Morales (2002). Para mim, a presença de aspectos dessa mãe que está constantemente preocupada com seus afazeres domésticos fez emergir a figura arquetípica de uma mulher que está em constante movimento, que nunca tem tempo para si mesma; arquétipo reforçado pelo patriarcado e que passa entre gerações como uma espécie de herança feminina em famílias tradicionais. A correlação aparece no texto:

MULHER 2 (*Sem parar de limpar, ainda rindo*): E agora vamos limpar... E por que não? Por que não? É como... uma ação reflexa... Ajuda você a não se desesperar, a não se deixar levar pelo nervosismo. Seria um bom tema para um estudo psicológico. Primeiro você tira o pó dos móveis, depois varre (*ela continua a enumerar, em voz baixa, ao mesmo tempo em que a MULHER 1 diz seu monólogo*), você lava a louça, seca e guarda a louça, rega as plantas, guarda as poltronas, as prateleiras, a mesa, a cama e limpa bem todo o chão, depois é a vez de limpar o banheiro. Depois é a vez das janelas, da geladeira, das persianas, da banheira, das cortinas, da pia, do vaso sanitário, do bidê, o corrimão da escada, o forno, as lâmpadas, os azulejos do banheiro, os azulejos da cozinha, lençóis limpos, sacudir o carpete, você tira as fotos, pendura-as novamente, coloca roupa na máquina de lavar roupa e a pendura, faz uma semana de comida, esvazia os armários, passa as calças jeans, passa as calcinhas, passa as camisetas, arruma os talheres, faz a lista de compras, lava a cabeça, faz luzes, se depila e, se tiver tempo, verifica as janelas, os azulejos, limpa tudo, o forno, os armários, as lâmpadas, o banheiro, a geladeira, pinte as unhas, limpe o chão novamente, passe a maquiagem, arrume a maquiagem, arrume os livros, os jornais, invente um penteado diferente...

MULHER 1: Isso não é bom! (*Retira o curativo.*) Estou uma bagunça... Todo dia eu perco alguma coisa, o dedal, a bobina, a bobina preta ou a almofada de alfinetes... Minha mãe costumava me dizer: "Mercedes,

“você tem que prestar mais atenção”. Mercedes, sim, embora todos me chamem de Mercedita. Como minha tia-avó, por parte de mãe. Mas eu poderia muito bem ser chamada de Ramona, Pepa, Milagros ou Nieves. Seria a mesma coisa... Nomes e datas acabam sendo a coisa menos importante... Hoje, por exemplo, é sexta-feira, 25 de julho, dez e meia da noite ... Sexta-feira, uma sexta-feira comum, uma sexta-feira comum às dez e meia da noite,... Fernando sempre acorda tarde nas sextas-feiras; é sua noite de folga, porque ele não costuma acordar cedo no dia seguinte. De qualquer forma, fico preocupada quando vejo que escurece e ele não chega, quase por hábito... Nieves é um nome bonito, sim, senhor, mas o nome da minha tia-avó era Mercedes e é o que eu tenho... O que posso fazer? (*Descobre o dedal em seu bolso*) Vamos lá, aqui estava a maldita coisa... Quando digo que o diabo esconde as coisas... (*Ela se senta e começa a costurar*). (MORALES, 2002, p. 04-05; tradução livre)

Ao me observar, uma das fontes de análise foi o componente curricular de Atuação I (UERGS) em 2023/1, ministrado pela Prof.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso. Ao entender que estudaria o gatilho emocional como impulso, tentei compreender como as relações e as práticas em aula me afetavam emocionalmente, quanto a mim mesma, ao outro e ao meio. Dessas práticas, pude notar que algumas emoções como a ansiedade, a frustração e o ciúme eram frutos de imagens e de reações corpóreas involuntárias que, mais tarde, tornaram-se meus objetos de pesquisa.

Senti que o processo de observação em mim era um pouco diferente do processo de enxergar gatilhos em outra pessoa, pela subjetividade. Ao relacioná-los com noções de performatividade, Tania Alice entende que a subjetividade humana está associada à ideia de *ecologia mental*, trazendo exemplos práticos:

É possível relacionar essa necessidade de presença com o fato de as performances e o teatro performativo envolverem cada vez mais elementos autobiográficos dos performers, que partem de suas inquietações pessoais para compartilhar seus questionamentos com os demais envolvidos no trabalho artístico. Esses elementos [...] se tornam sempre mais presentes na performance e no teatro, quando o artista compartilha uma situação de sua vida pessoal ou uma inquietação social com o público. Performers como Linda Montano, que, durante 7 anos, vestiu-se de uma cor só durante cada ano em relação com os chakras em uma performance que explora a arte como meditação, ou o trabalho de Tehching Hsieh, que realizou performances de longa duração, nas quais, por exemplo, carimbava de hora em hora durante um ano um papel para repensar a burocracia, são exemplos dessas práticas para as quais o artista se prepara por meio do que [Felix] Guattari vai qualificar de práticas de “ecologia mental” e que tem por objetivo **produzir novas subjetividades que escapem da lógica dos afetos tristes promovidos pelas estruturas de poder**. (ALICE, 2014, p. 40-41; frisado por mim)

Com isso, entendi ao longo da pesquisa que cada corpo possui uma identidade única e, portanto, que cada reação despertada por um gatilho – por mais que fosse movida pela mesma fonte (trazendo como exemplo disso o próprio texto de Gracia Morales) – também se manifesta de forma diferenciada e efêmera; o que, sob um viés cênico, acredito que nos oferece um leque infinito de possibilidades e que podem ser interpretadas como elementos autobiográficos da atriz (ALICE, 2014) que contribuem na construção e leitura da subjetividade humana.

### 3.2 EXPERIMENTAÇÃO E ADAPTAÇÃO DE EXERCÍCIOS

Outra fase importante da pesquisa foi a experimentação, a partir de materiais arquetípicos coletados em filmes, séries e redes sociais. Denomino materiais arquetípicos todas as cenas, comportamentos de personagens, imagens e depoimentos que, ao serem observados, faziam-me associar a um gatilho emocional, a esses impulsos que geram determinados comportamentos que se desdobram como signos de algo emocional que estava soterrado ou escondido. Essas escolhas eram livremente feitas por mim, sem nenhuma avaliação psicológica ou clínica mais apurada; eu estava apenas colhendo material que ecoasse naquilo que eu procurava como estímulo para a corporeidade. Além dessas observações e coletas de materiais, também me utilizei de alguns exercícios práticos adaptados a partir do pensamento de Alice (2014) sobre o que se entende por performance e das teorias de Grotowski e Artaud relacionadas à corporeidade; junto com atravessamentos baseados nos estudos do autor, pesquisador e diretor italiano Eugenio Barba e, também, do pedagogo, ator, diretor e escritor russo Constantin Stanislavski.

Para tornar esses exercícios mais eficazes, acreditei que era muito importante criar uma rotina de trabalho que ajudasse a preparar o corpo e a mente para a condução das práticas. Em seu doutorado, a orientadora deste TCC, Prof.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso da Silva (2019), destaca a importância do treinamento físico ao relacionar sua pesquisa com a memória das potências individuais da atriz. Com o risco, mergulhamos em nós mesmas e redescobrimos nossas capacidades adormecidas:

Ultrapassado ou não, o fato é que o treinamento, para nós, ainda propicia um espaço protegido e um tempo estendido dedicado ao processo e aprendizado, independentemente dos resultados esperados com a pesquisa, ou, em outros âmbitos de criação, de ensaios, montagem de algum texto, ou do espetáculo teatral como produto. Funciona também como uma espécie de resistência diante das exigências e dificuldades próprias do nosso fazer ou dos sistemas de produção em Teatro. Ainda mais quando estamos resguardados pelo ambiente acadêmico que permite experimentar e arriscar, consolidamos a vontade de preservar essa prática em sala de trabalho no fazer deste estudo, considerando a abundância de recursos artísticos e humanos que ela promove. Foi no fazer dos exercícios, a cada encontro, que relembramos potências esquecidas ou renegadas, que reaprendemos sobre os novos corpos que constantemente somos, que nos deparamos com outros limites, novas formas de fluir e criar. (SILVA, 2019, p. 30).

Para a construção da rotina de ensaios e da criação de uma cena, o objetivo foi trabalhar o estado de jogo, de alerta e a presença corporal<sup>15</sup> de uma forma que se enquadrasse às necessidades de cada atriz; sem desgastes ou sofrimento e que ambas estivessem familiarizadas: ações das diagonais<sup>16</sup> (anjo<sup>17</sup>, currupeio<sup>18</sup> e bate-peito<sup>19</sup>), dança dos ventos<sup>20</sup> e deslocamentos pelo espaço (com variação de níveis e de velocidades).

No trabalho de pesquisa com a Anita, inicialmente experimentei muitos exercícios corpóreos e improvisações a partir de práticas de exaustão<sup>21</sup> e jogos

---

<sup>15</sup> Está relacionada à energia que, de acordo com Eugenio Barba, “apresenta-se na forma de um como, não na forma de um quê. Como movimentar-se. Como ficar imóvel. Como *mise-en-scene*, ou seja, *mise-en-vision* a sua presença física e transformá-la em presença cênica, e portanto expressão”. (BARBA & SAVARESE, 1991, p. 74)

<sup>16</sup> “O exercício que denominamos *diagonal* consiste em um jogo em que os atores, em dois grupos, promovem encontros, dois a dois, na linha diagonal da sala” (SILVA, 2009, p. 87). Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/17244>>. Acesso em 20 nov. 23.

<sup>17</sup> Exercício de trabalho corpóreo que consiste em reagir ao outro com presença, atenção ao olhar e estado de alerta, onde duas pessoas simultaneamente trocam de lado sem perder a conexão.

<sup>18</sup> Exercício de trabalho corpóreo que trabalha aspectos como a presença, a atenção ao corpo e a oposição, onde duas pessoas, conectadas pelo braço, giram simultaneamente pelo espaço.

<sup>19</sup> Exercício de trabalho corpóreo que trabalha aspectos como o impulso, a precisão e a relação com o outro, onde duas pessoas reagem a partir do contato peitoral entre si.

<sup>20</sup> A dança dos ventos trabalha aspectos como a energia, o ritmo e as oposições céu x terra, auxiliando a conexão consigo mesmo, com o outro e com o espaço.

<sup>21</sup> Em alguns exercícios, buscávamos chegar em alguns limites físicos, promovendo movimentações vindas de diferentes estímulos, mas sempre de forte intensidade. Guardadas as devidas proporções, sem intencionarmos o transe, propriamente dito, esta citação me inspirava ao propor estes exercícios: “O ator faz total doação de si mesmo. Essa é uma técnica do “transe” e da integração de todos os poderes psíquicos e físicos do ator que emergem dos estratos mais íntimos do seu ser e do seu instinto, irrompendo em uma espécie de “transiluminação””. (FLASZEN & POLLASTRELLI *apud* GROTOWSKI, 2007, p. 106).

sensoriais, buscando evocar reações originadas pela identificação e observação de gatilhos emocionais através deles.

Partindo da ideia de tentar descobrir possibilidades ao olhar para o pequeno gesto, procurei apoio em exercícios de respiração. É importante lembrar que um gatilho desencadeia emoções e estas, por sua vez, geram reações corporais involuntárias e, com isso, pensei que o trabalho com foco no controle da respiração poderia ser o elo que auxiliaria na observação do micro x macro, lembrando que não há vida sem respiração. Estar atenta em como respirar, em minha visão, poderia ser o início de uma observação mais eficaz de reações genuínas, como defendeu Artaud:

A atenção voltada à respiração remete à intensa concentração nos ritmos do corpo. O afeto é apreendido corporalmente na medida em que o ator desenvolve a percepção das pequenas mutações das sensações expressas, por exemplo, na respiração. Deste modo, a respiração é a base sobre a qual o ator deve construir sua movimentação. Ela precede, por assim dizer, a exteriorização da ação. Pesquisar a respiração significa investigar o nascimento dos impulsos e as transformações sutis dos estados interiores. (QUILICI, 2002, p. 98)

Uma das ações que propus, então, foi a observação do corpo em uma mescla de exaustão com a falta de ar: a ideia era correr, parar, prender o fôlego e observar como cada corpo reage e busca formas involuntárias de se manter e sobreviver sem que haja a possibilidade de respirar. Ao observar Anita em exercício, algumas imagens e reações corporais emergiram: o olhar, ao prender a respiração, era fechado; o corpo ficava completamente estático, sem um mínimo resquício de movimento e, em um momento específico antes de retomar a respiração, houve uma reação: ela abriu os olhos rapidamente e o pescoço tencionou, com a voz reagindo em conjunto.

Conduzindo a pesquisa corpórea com a Anita, uma preocupação acerca do objeto de pesquisa era muito latente, e que foi levantada durante o componente de Pesquisa em Teatro: como trabalhar com gatilhos emocionais sem colocar a ela e a mim em risco ou sem despertar algum trauma? Com isso, busquei recursos a partir do diálogo para que eu pudesse me precaver e entender os limites que deveriam ser respeitados – como, por exemplo, questões de saúde física: com o conhecimento de

sua asma e dos problemas que ela tem no joelho, guiá-la ao longo do trabalho tornou-se mais simples e mais seguro, embora ainda fosse um grande desafio. Também observei que atentar aos próprios sentidos é importante para que haja uma conexão mais aprofundada de si, em relação ao outro e ao espaço.

Além do foco na respiração, realizei alguns exercícios de deslocamento pelo espaço onde os olhos são vendados e, conseqüentemente, abriu-se mais possibilidades quanto a esse aprofundamento: em um deles, pesquisando a mim, apenas caminhei pela sala de ensaio, escura e em silêncio total. Nesse dia eu já estava com estímulos emocionais preparados para transbordar e a intenção dessa prática foi, além de desenvolver e perceber as técnicas que permitiam sentir meu corpo de forma mais atenta, entender as próprias emoções ao longo da ação e as imagens/sensações/sintomas que eram evocados a partir desse caminho. Antes mesmo de iniciar as práticas, percebi algumas reações corpóreas que foram engatilhadas por sintomas como tristeza, arrependimento e saudade: choro; movimentos de mãos e de braços para escondê-lo; o corpo sentado e curvado; as pernas inquietas e trêmulas.

Andei pela sala de ensaio, completamente escura e em completo silêncio, mantendo-me o mais atenta possível à relação do meu corpo com o espaço e como eu reagiria. Algumas imagens e sensações vieram à tona, e certas ações foram retomadas: o cabelo para frente; o corpo curvado e as mãos que escondiam o rosto. Tentei, então, tornar esses movimentos maiores e mais expressivos, buscando formas de criar uma partitura corporal e manifestar o que eu sentia por outros canais além do choro. Percebi que, a cada repetição dessas reações, os sentimentos eram ligeiramente mais voltados à prática corpórea e às composições dramáticas que eu buscava criar. Ao registrar minhas percepções do exercício tentei relacionar sintomas, imagens e ações à minha conexão com o meio:

Era tudo escuro, eu só escutava o barulho que meus pés faziam no chão de um lugar onde eu não queria estar naquele momento, e eu só pensava em você e em sobre como eu queria ter te desejado boa sorte.

Lembrei de algo que nunca aconteceu em uma imagem sobre não querer existir. Tinha um avião voando lá fora e por um instante eu quis acreditar que havia encontrado o chão concreto do espaço sideral... Só consegui pensar que não queria estar existindo ali, naquele momento. Sozinha. Sem você. (DIÁRIO de bordo, ago. 2023; acervo pessoal)

Depois disso retomei o deslocamento, vendada e no escuro, mas com um desafio: girei momentaneamente pelo espaço e, com uma música de fundo, o objetivo era achar uma cadeira e sentar. Minha proposta com esse exercício era tentar perceber relações entre reações corpóreas, o meio e como o texto dramático poderia conectá-los; como resultado, senti que as reações eram levadas pelo momento, mas muitas ações foram mais racionais do que motivadas por algum gatilho emocional.

Por fim, selecionei algumas reações corpóreas iniciais que vêm sendo percebidas ao longo da pesquisa para experimentar caminhos possíveis para uma dramaturgia de ações; contudo, não consegui extrair muita coisa além de aumentá-las e torná-las um pouco mais dramáticas.

Figuras 3 e 4 – O cabelo para frente como reação de um gatilho



Fonte: acervo pessoal (2023)

Quando realizei um exercício semelhante com a Anita, seu estado emocional era mais neutro. Ela relatou que, dentro do seu processo como atriz, racionalizar é

algo comum. Um exemplo prático disso se deu a partir de um exercício que envolvia aspectos sensoriais com as oposições corpóreas<sup>22</sup>. Com músicas ao fundo, orientei que a Anita se deslocasse de forma livre pelo espaço e depois, que continuasse em improviso, mas que aumentasse a velocidade dos movimentos e, depois, que os diminuísse até parar. Através do trabalho de movimentação corpórea a partir de oposições, que ela encontrasse seu caminho até o chão. Fui observando até visualizar uma posição em seu corpo que me pareceu muito desconfortável e pedi que *congelasse* – que, na nossa linguagem de trabalho, quer dizer “ficar imóvel”.

Orientando que mantivesse essa posição, peguei um cachecol e o coloquei em seus olhos, como uma venda. Continuei insistindo que não se mexesse, e com isso fui realizando algumas ações que ativassem a *escuta*: mexendo nas folhas do caderno, arrastando uma cadeira, diminuindo o volume da música que tocava e abrindo a porta da sala. Ao fechá-la, tentei me manter o mais silenciosa possível e apenas observei.

Algumas reações minúsculas provocadas pelo desconforto de seu corpo surgiram, especialmente nas pernas – como se, às vezes, elas quisessem lutar para trocar rapidamente de posição, mas paravam em um milésimo de segundo. Além das reações, as mãos dançavam a música que tocava – o que pareceu algo racional, e não uma reação motivada por algum gatilho emocional. Lentamente, me aproximei e, ao notar minha presença, seu corpo reagiu com mais conforto e ajeitou-se. Ainda tentei acionar algum estímulo para qualquer outro impulso a partir do toque e, em seguida, permiti que se mexesse novamente e ficasse em pé.

Ainda vendada, orientei que mantivesse a atenção aos sons que eu estava produzindo, contanto que não me deixasse tocá-la. Para esse exercício ter sido mais proveitoso, talvez o ideal seria executá-lo sem música; todavia, ainda assim, foi possível observar alguns aspectos recorrentes de suas reações corporais. Tentei explorar opções do que acontecia a partir da sensorialidade, de forma a estimular diferentes emoções para que provocassem reações corporais mais diversas: variações de velocidade, sopros, apagar as luzes e o silêncio.

---

<sup>22</sup> Estado assimétrico e tensionado do corpo, mobilizando aspectos como a presença corporal e buscando organicidade. (GROTOWSKI, 1992).



Novamente, o que se destacou no corpo da Anita foram as mãos; elas me pareceram gritantes, tensas e inquietas. Seu rosto sorria sem os dentes e suas pernas transformavam o deslocamento em algo que lembrava um flutuar deslizante e cauteloso, sem barulho algum. Depois de uns dez minutos de jogo a toquei e, além da reação de corpo trêmulo motivada por um gatilho de susto, houve um leve grito, e o sorriso aumentou um pouco. Orientei que congelasse e sentisse o corpo, depois que o observasse no espelho – tendo em vista que o olhar de fora é subjetivo, minhas impressões durante a observação foram diferentes do que Anita sentiu com o exercício.

Conversamos sobre suas impressões com os exercícios (sensações/imagens/lembranças) que emergiram. Anita relata que se sentia mais racional, e que na maior parte do tempo não estava atenta ao seu próprio corpo, tampouco propensa a se deixar levar por emoções provocadas pelas práticas. Entretanto, algumas memórias e sensações vieram ao longo do tempo: sentiu que estava brincando de cabra-cega enquanto estava vendada; que estava ciente de que era um exercício corpóreo e, portanto, tinha certeza de que não estava em perigo; que havia certa aflição para que não fosse pega por mim, mas que estava majoritariamente se divertindo e a sensação predominante era de curiosidade. Ao perguntar o que a fez ajeitar seu corpo enquanto estava em uma posição desconfortável, ela conta que foi “devido à sua própria rebeldia”, mas não soube dizer qual foi o gatilho para a mudança corporal.

### **3.2.1 O corpo-cadáver**

Ao longo da pesquisa, notei que alguns dos exercícios realizados se mostraram mais eficazes, indicando possibilidades de aprofundá-los e repeti-los em outros momentos e contextos.

Para experimentar como os gatilhos emocionais poderiam ser trabalhados como impulso à ação física, conduzi uma prática que inventei e que foi inspirada em Grotowski, tentando trazer à tona uma noção que chamei de *corpo-cadáver*: um corpo que evoca estados que remetem à sensação de morte baseado em experiências

pessoais da atriz, que se desloca e comunica-se com o espaço; um corpo que está em movimento porque ainda está vivo – mesmo que *sinta* que está morto. De acordo com Grotowski:

Vocês nunca podem representar a morte como um morto, pois não têm conhecimento da morte. Só podem representar suas experiências mais íntimas. Por exemplo, sua experiência de amor, do seu medo quando em face da morte, e do sofrimento. Ou ainda suas reações psicológicas diante de alguém que está morto, ou um tipo de comparação entre você e a pessoa morta. Trata-se de um processo analítico. Que faz o morto? Estou manco, sem movimentos, mas estou vivo. Por quê? Porque existe o pensamento. Em suma, façam sempre o que está intimamente ligado com as suas próprias experiências. (GROTOWSKI, 1992, p. 196)

Com músicas ao fundo, orientei que partindo do deslocamento rápido para o lento, sentíssemos o corpo pesar e que buscássemos em nosso íntimo todos os momentos em que ele sentiu na pele as experiências horríveis que o marcaram: momentos de tristeza, angústia, abandono, traição, entre outras que deixaram esse corpo tão pesado. Que lembrássemos dos momentos que sofremos e que causamos sofrimento, e que deixássemos o corpo expressar essas imagens e sensações de formas variadas – explorando planos, velocidades e imaginando esse corpo como uma casca, como um cadáver sem alma. Sem vida, o que esse corpo ainda tem a dizer? Por que ele ainda se movimenta?

A prática ocorreu por alguns minutos e, para finalizar o exercício, orientei que pensássemos nos últimos suspiros desse corpo-cadáver para que, através da ação física, da memória e da imaginação, começássemos a prepará-lo para convidar a alma de volta: quais os impulsos para que esse corpo possa reconquistá-la? O que ele pode fazer para que a alma retorne à sua casa? Quais momentos ao longo da vida o remetem a esse estado?

Figura 5 – Corpo-cadáver em cena



Fonte: acervo pessoal (2023)

Senti que esse foi um dos exercícios mais eficazes: a prática resultou em diversas ações e imagens corporais em ambas, e muitas delas puderam ser aproveitadas para codificação e elaboração de ações para o resultado cênico da pesquisa. Ao conversar com a Anita sobre suas percepções, ela conta que houve um

momento em que sentiu seu corpo deslocar-se sozinho, completamente submersa pela proposta e pelas sensações causadas. Ao observá-la, percebi que houve um desprendimento geral da racionalidade, com pontos de desequilíbrio (“deslocamento espontâneo”) e emoções fluídas que se permitiam escorrer pela ação física.

Algumas das imagens que a moviam estavam relacionadas com o peso da responsabilidade de ser mãe, onde imaginou seus dois filhos nas costas e sua filha mais nova pendurada em seu pescoço: “a maternidade não tem pausa, não pode ter senão há culpa”. Também visualizava seu corpo-cadáver como um “zumbi sugado”, com sensações de esvaziamento e sem energia. Ela relatou que quando eu falava dos últimos suspiros desse corpo e o estimulava a expressar o que ainda havia a dizer, ela conta que “simplesmente não tinha mais o que sugar desse corpo”. Quando mencionou sobre a parte em que chamava sua alma de volta, sentiu uma “luz entrando pelo umbigo” e que buscava formas de irrigar seu corpo com essa luz, para convidar e receber a alma. Ainda, teve uma imagem de um “vórtex<sup>23</sup> espontâneo” ao finalizar o exercício.

Ao observar os resultados do corpo-cadáver como uma linguagem performática, aproveitei a afirmação de Tania Alice quando ela diz que:

Na era da virtualidade e das relações sempre mais distanciadas, oferecer presença, cuidado e atenção se torna um dos motores e fermentos da performance, que a tornam potente. Isso não deixa de implicar em um treinamento muito específico para ator/performer, que, ao invés de correr atrás de um virtuosismo e de habilidades específicas que seriam acréscimos técnicos em sua formação [...], consiste em explorar um modo de existência, no qual busca esvaziar o corpo e a mente para tornar-se disponível. (ALICE, 2014, p. 38).

Com essa noção, sempre mantive em mente a preocupação com Anita ao longo da prática e penso que a atenção aos pequenos gestos e o cuidado com a atriz foram elementos fundamentais para que a prática desse mais certo do que o esperado.

---

<sup>23</sup> Entre muitas definições, aqui o vórtex encaixa-se como um “redemoinho da tendência espiral”. Artistas como o pintor austríaco-alemão Paul Klee interessavam-se pelo fenômeno; este propunha a ideia de vórtex como uma “espiral de linhas livres” e que é uma questão “de vida ou morte” saber se direcionar para além do centro. (JOB, 2021)

### 3.2.2 O espelho

Outro exercício que rendeu muitas imagens e sensações foi o *espelho*<sup>24</sup>. Com ele, inicialmente realizamos o jogo clássico, no qual uma pessoa está em frente à outra imitando seus movimentos e, depois de uns cinco minutos, quando parecíamos estar mais conectadas e mais em sintonia com as reações de movimentos, solicitei que respondesse a seguinte pergunta: “houve algum momento em sua vida onde você se sentiu uma pessoa horrível?”. A partir dela, tentei continuar o jogo enquanto ela respondia à pergunta e, corporalmente, percebi que ambas paramos de fazer movimentos elaborados e quase retornamos ao ponto de início do jogo – não fosse pelos braços, rosto e mãos que gesticulavam para dar apoio ao que Anita contava.

Com uma leitura teatral e fins performáticos acerca do exercício, a proposta do espelho acabou evoluindo como parte da linguagem no resultado cênico da pesquisa, na tentativa de ressaltar, pela ação física, questões trazidas através da dramaturgia de Morales (2002) sobre como as mulheres ainda estão presas em um ciclo inevitável e que se mostra hereditário; um sintoma que observo como fruto do patriarcado e que, infelizmente, ainda é sustentado por aspectos como a falta de escuta – principalmente em relacionamentos heteronormativos. Associando essa percepção à conexão micro x macro que proponho e à noção de *ecologia social* levantada por Tania Alice, destaca-se que:

A ecologia social tem por missão trabalhar na reconstrução das relações humanas em todos os níveis, já que o capitalismo se desterritorializou e invadiu os mais diversos campos da vida afetiva, social e ambiental, infiltrando-se nos sonhos e imaginários e, obviamente, no próprio sistema artístico, que vai se tornando aos poucos sinônimo de fabricação de sonhos e imaginários padronizados, pobres em vitalidade, criatividade e potência de vida. (ALICE, 2014, p. 42)

Dessa forma, é compreensível que existam leituras diversas sobre o que foi apresentado em cena; entretanto, cabe ressaltar que foi a partir do espelho que

---

<sup>24</sup> Consiste em trabalhar aspectos como o estado de jogo, a presença e a atenção ao outro, onde duas pessoas reagem improvisadamente ao moverem-se de forma espelhada ao outro. (SPOLIN, 2010)

entendi a intenção geral do espetáculo *Pequenos retalhos de nós* e que ia ao encontro dos objetivos da pesquisa: encontrar, pela ação cênica, alternativas que rompessem com esse ciclo, na expectativa de fortalecer a figura feminina mesmo diante de todas as catástrofes representadas no texto e que são parte de um sistema capitalista e machista; uma busca constante por resignificação a partir da dor, da arte e dos gatilhos que ainda fazem reagir com violência à sociedade.

### **3.2.3 O gatilho como impulso à pré-expressividade**

Em orientação com a Prof.<sup>a</sup> Tatiana, fui conduzida em um exercício de improvisação a partir de uma única reação corpórea e notei que o meu objetivo pessoal com a prática deveria ser não me apegar em tentar forçar ou descobrir outras reações corpóreas, mas deixar-me levar sem racionalizar.

Partindo de um movimento do pescoço virando rápido (reação de um gatilho de nervosismo), tentei seguir as orientações de sentir a ação, prolongá-la e brincar com as possibilidades: experimentei movimentos lentos, rápidos e pausas, tentando deixar que a energia dessa reação me guiasse para outros estados e imagens corporais. Espontaneamente, senti minha mão direita trêmula e em oposição ao resto do corpo, e tentei jogar com o que vinha surgindo com a exploração de planos e com a ideia de me permitir abraçar as lembranças e as sensações causadas pelo exercício. Ainda me senti em um lugar racional, mas em um caminho de desconstrução dessa racionalização.

O tempo e a memória foram conceitos importantes para se levar em conta a partir deste exercício: além de conversar diretamente com a obra de Morales, a pesquisa revelou diferentes formas de olhar para uma mesma reação corpórea, mesmo que alimentada por gatilhos emocionais diferentes. Por exemplo, uma perna que balança de ansiedade pode estar atrelada a uma ansiedade advinda de emoções felizes, porém, essa mesma ação também pode surgir de emoções raivosas ou de angústia. Portanto, tal movimento pode manifestar-se a partir de estímulos diferentes, em velocidades e intenções diferentes. De acordo com a Prof.<sup>a</sup> Tatiana:

Memória como movimento, como devir, errante e suspenso. Em um tempo sem divisão porque não é espacializável e sem sucessão de instantes, porque senão haveria sempre só o presente. Transformação incessante, variações, modulações e rearranjos. (SILVA, 2019, p. 30).

A partir desta afirmação, relacionei minhas descobertas sobre gatilhos emocionais ao longo das práticas e dos exercícios corpóreos com a tentativa de, então, trazê-las à criação de um espetáculo, buscando maneiras de trazer a performatividade de suas reações corpóreas à tona pelo o que interpreto a partir das noções de Tania Alice como uma linguagem individual do trabalho da atriz e que pudesse compor a construção da personagem a partir do gatilho emocional como fruto de um vocabulário único, efêmero e subjetivo.

## 4 DA REAÇÃO À PERFORMANCE

Para que o gatilho emocional fizesse sentido como impulso às reações corpóreas e para que elas pudessem compor performaticamente a cena, alguns direcionamentos foram determinados com a orientação da Prof.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso. O objetivo, ao inseri-las como ações dramáticas, era que não apenas a origem de um gatilho pudesse ser ressignificada a partir do trabalho físico, mas que as reações surgidas através deles também tivessem a possibilidade de serem lidas sob outros contextos, de forma desapegada das emoções originárias dos gatilhos.

Selecionei em torno de 10 (dez) reações corpóreas que foram motivadas por gatilhos emocionais – observando-os em mim, em pessoas próximas e em mídias diversas (filmes, séries e conteúdo de redes sociais). A partir dessa análise, a proposta era trabalhar com essas reações em dois níveis: analisando como eles se adaptavam na construção das cenas e/ou da personagem, além de entender como eles manifestavam-se na relação corpo x voz.

Entretanto, foi sendo observado que, ao longo do trabalho, *o próprio processo de construção da cena era repleto de estímulos que traziam à tona outros gatilhos*. Vi que, então, poderia ser relevante também tentar trazê-los como impulsos e considerar um terceiro nível de pesquisa que fosse ao encontro dos meus objetivos iniciais: relacionar as novas descobertas com o mundo externo e com o que poderia ser aproveitado do roteiro para o processo e para a pesquisa, dramaturgicamente.

### 4.1 AS REAÇÕES NA CONSTRUÇÃO DE PERSONAGEM

Para a construção da minha personagem, Clara, foi necessário tentar me colocar em estados mais vulneráveis e propensos a entender minhas motivações com o texto e com a construção do roteiro. Ao compreender a influência direta do processo prático na pesquisa, procurei estar atenta ao que meu corpo dizia sobre isso e sobre como ele poderia me guiar até à personagem: as imagens a seguir mostram um exercício de improviso inspirado em uma das orientações da Prof.<sup>a</sup> Tatiana Cardoso,



onde realizei uma sequência de movimentos a partir de uma reação involuntária notada no componente curricular Atuação Teatral I (movimento de segurar e apertar o lábio inferior com a mão direita) e que foi despertada por um gatilho de ciúmes:

Figuras 6, 7 e 8 – Fluxo improvisado de reações corpóreas



Fonte: acervo pessoal (2023)

Com o auxílio de Anita, algumas perguntas vieram à tona: como o texto de Morales relaciona-se com a história com minha mãe? Como eu quero que meu relacionamento com ela seja depois de sua morte? Como eu quero trazer essa relação em cena? Como o texto alimenta meus desejos referentes a isso? O que Clara tem a ver comigo? A partir delas, senti cada vez mais profundamente que o processo de construção de personagem não estava sendo fácil, tendo em vista que *atuar também é um gatilho para mim*: as inseguranças com meu corpo e com a forma que ele se move pelo espaço, a sensação desconexa entre ele e a minha voz e a falta de experiência são alguns dos estímulos para isso. Dessa forma, busquei enxergar isso como uma oportunidade de encontrar a personagem nessas inseguranças, de uma maneira que somasse à prática e à relação com a personagem de Anita, Mercedes. Apesar das dificuldades notadas com o processo de atuação e embora eu acredite

que, em muitos momentos do resultado cênico, acabei ficando presa às inseguranças de forma ensimesmada, também percebi que os exercícios somaram na construção da subjetividade e de uma linguagem performativa que, para uma primeira tentativa, mostrou potencial para aprofundamento.

Para a construção de Mercedes, quis jogar com alguns dos resultados descobertos no exercício do corpo-cadáver para a concepção de uma figura elaborada nessa prática, que apareceu na cena onde a personagem da mãe entra com a areia e fala sobre o Fernando. Dessa forma, a figura representa a mãe morta, em seu corpo-cadáver, atravessada por uma energia densa, movimentos lentos e uma presença vazia. Lembrando Grotowski (1992): já que nunca tivemos a experiência de morrer, não seria apropriado que isso fosse representado ao longo da cena. A ideia, então, foi expressar as experiências da atriz a partir da sua presença e ação, sem que caísse em clichês sobre o que, em geral, imagina-se com a ideia de representar alguém morto.

Junto com a noção de corpo-cadáver, alguns outros exemplos de impulsos que puderam ser vistos no resultado cênico estão atrelados aos gatilhos observados em mim mesma ao longo da pesquisa. Para a cena do *Popeye*<sup>25</sup> (que aparece na dramaturgia de Morales como um arquétipo de homem másculo e viril), propus uma partitura baseada na forma que ele se desloca, utilizando uma reação corpórea motivada por um gatilho emocional – *o maxilar involuntariamente fica torto, para frente*, para tentar caracterizá-lo de forma comicamente crítica.

---

<sup>25</sup> Personagem clássico de desenhos animados da década de 1920. Disponível em: <<https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Popeye>>. Acesso em: 01 set. 2023.

Figura 9 – Popeye como reação de um gatilho



Fonte: acervo pessoal (2023)

Além do maxilar, outras possibilidades foram observadas: na cena inicial (onde Mercedes coloca Clara para dormir antes de afastar-se) ela está dormindo, mas *seus pés se movem para frente e para trás*; a cena do gravador, onde cada momento com a música surgiu a partir de um gatilho diferente como impulso para as sequências nas partituras; a cena da limpeza, onde tentei explorar sintomas de exaustão que levassem a outras reações e na relação com o espaço, além do jogo entre a atriz e o som produzido pela máquina de costura; a cena onde se introduz a figura de corpo-

cadáver e a entrada da areia, em que toda a partitura de Clara foi baseada em reações movidas por gatilhos que foram exploradas em orientação e ao longo da pesquisa.

Figuras 10 e 11 – Os pés como impulso para uma reação



Fonte: acervo pessoal (2023)

#### 4.2 NO CORPO X VOZ

Em nossos estudos acadêmicos, assimilamos que o corpo não tem voz, mas é voz. Da mesma forma, não temos um corpo, *somos* um corpo. A partir dessas afirmações, entende-se que é possível considerar que os gatilhos e tudo o que pode ser relacionado às experiências vividas através deles não acontecem de forma dissociada ou desconexa, mas *também são corpo*.

A arte teatral seria então a via privilegiada de acesso do homem ao seu interior, àquilo que impulsionaria o performer a ter um encontro real com ele mesmo, sem medos, sem mentiras, sem se esconder, sem se impor. Assim, questionará Grotowski: o que é um homem? Nossa civilização – e claro que Grotowski está falando da ocidental – está doente de esquizofrenia, pois se constitui na fratura entre o corpo e a alma, entre pensamento e gesto etc. O performer, ao contrário, dirá o mestre, é inteiro, é completo em si mesmo: “o homem inteiro, isto é que não se esconde, que vive assim como é, não é um qualquer”. (RIBEIRO *apud* GROTOWSKI, 2013, p. 38)

Buscando relacionar essa ideia com a pesquisa, compreende-se que a escuta é necessária para que possa haver uma comunicação mais consciente entre micro e macro, o que foi observado em muitos momentos. Um exemplo disso foi elaborado na cena em que Mercedes vai buscar o pai de Clara no bar, onde ela está em torno do círculo de giz e implorando para que a mãe ficasse, que não fosse buscá-lo porque aquele momento representou a última vez que ela a viu viva. Nesse processo, foi possível notar de forma ativa o papel da voz como corpo, não apenas como acessório; portanto, como uma parte que também experiencia o gatilho, também como identidade e como corpo.

Figura 12 – Cena do giz



Fonte: acervo pessoal (2023)

Outra possibilidade surgiu a partir da figura do corpo-cadáver: Mercedes, ao assumir essa figura, deixou-se afetar completamente por tal estado - isso implicou em concluir que a voz e as reações corpóreas advindas de gatilhos também assumiram uma nova forma, pois também são corpo.

Figura 13 – O corpo-cadáver como linguagem performativa



Fonte: acervo pessoal (2023)

### 4.3 O PROCESSO CÊNICO COMO ESTÍMULO PARA NOVOS IMPULSOS

Ao longo do trabalho de criação cênica com a obra de Morales, também observei alguns aspectos importantes no cruzamento de emoções da atriz em relação à personagem e na relação micro x macro.

Para contextualizar esses aspectos, contarei aqui mais uma história baseada em experiências pessoais para ilustrar o que notei e interpretei dentro da pesquisa a respeito de como essa intersecção pode ser relevante ao considerarmos o papel (neste caso, teatral) da morte para aqueles que ainda vivem neste plano de existência; ressaltando que mesmo que hajam gatilhos emocionais quando lidamos com a perda da vida (de alguém/algo que amamos ou de nós mesmos), alguma reação deve ser expressada e, com o auxílio do tempo e do exercício de ressignificação, algum impulso deve acontecer para que retomemos nossa conexão com o mundo externo, como tentei mostrar através da prática do corpo-cadáver. Ao compartilhar minha história, o faço com plena consciência de que, talvez, ela não faça sentido lógico ou científico para quem lê – mas na esperança de que, assim como nossas conexões e suposições ao falar da morte ou do amor, algo possa servir de estímulo para que haja algum impulso, em alguma narrativa ao redor do mundo.

Ao ter que lidar inesperadamente com a morte de minha mãe, optei por não comparecer ao seu funeral: entre inúmeras razões para tal decisão, uma delas era o fato de ter que ver minha mãe pela última vez morta e, por mais que não fosse o ideal, senti que meu desfecho com ela poderia ser o suficiente, mesmo com a sensação de estarmos fisicamente próximas, mas emocionalmente distantes ao nos despedirmos.

Com a decisão tomada, comecei a perceber um cheiro de jasmim<sup>26</sup> nos ambientes que eu frequentava. Ela morreu no início do inverno, então pensei que não era época de flores no Rio Grande do Sul (RS). Mesmo assim, por um tempo, mantive-me desatenta ao fato e continuei seguindo com a minha vida. Então, depois de alguns dias, fui ao banco; lá foi onde entendi que o cheiro era frequente e estranhei sua

---

<sup>26</sup> Flor natural das regiões tropicais e subtropicais da Eurásia, Australásia e Oceania, Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Jasminum>>. Acesso em: 21 nov. 2023.

presença. Como aquele cheiro manifestava-se ali, um ambiente fechado e sem janelas, e em uma época que não era propensa para isso?

O cheiro foi, provavelmente, o que estimulou meus próximos passos em direção ao impulso citado logo no começo desta monografia, e possivelmente o que me trouxe até este momento; o que virou meu mundo interno de cabeça para baixo e fez com que eu começasse a ficar mais atenta e menos ensimesmada na minha própria dor, para que eu me relacionasse de forma mais presente com o mundo externo e desenvolvesse melhor minhas emoções em conjunto com o meio para tentar chegar a ponderações sobre a morte que pudessem fazer sentido para mim.

Quando percebi que aquele cheiro era estranho no contexto daquele momento, inicialmente o esqueci. Até que ele começou a surgir de outras formas, em outros lugares e ainda mais frequentemente. Com a falta de explicação para isso, ficava cada vez mais alerta ao cheiro e, em certo ponto, comecei a inconscientemente associar o aroma com alguma tentativa de preenchimento, dadas as circunstâncias relacionadas ao luto que era vivido na época; foi, de certa forma, a narrativa que me trouxe de volta à minha própria vida naquele momento.

Anita e eu éramos colegas na UERGS nessa época. Ao irmos juntas para São Leopoldo (RS) após a aula, começamos a conversar sobre nossas vidas. Ela sabia que minha mãe havia falecido, e começou a perguntar sobre como eu estava e como as coisas andavam. Estávamos viajando de carro, somente nós duas, e lembro de não ter pensado duas vezes antes de começar a contar minhas sensações e percepções em relação a isso. Em dado momento, pensei no cheiro e lembro que, naquele instante, as conexões do meu cérebro simplesmente formularam de um jeito relativamente conformado e fizeram-me expressar que “era um cheiro que me acompanhava cada vez mais, e que eu até diria que esse cheiro é alguma forma que minha mãe encontrou de me dar um último adeus”.

Ao afirmar isso, estávamos em movimento no meio da estrada entre Montenegro e São Leopoldo, com os vidros do carro fechados, em uma noite muito fria e úmida. Imediatamente após eu terminar de falar, o cheiro surgiu mais forte do que nunca – tão forte que a sensação era mútua entre eu e Anita: ele buscava materializar-se, desafiando o tempo, os sentidos humanos e nossas conclusões sobre a morte para que pudséssemos ter a chance de nos aproximar mais uma vez. Meu



corpo reagiu olhando para o banco de trás como se minha mãe estivesse ali, sentada, tentando me dizer que tudo ficaria bem, que a morte não precisa ser o ponto final para quem vive; e tal experiência me fez querer acreditar que, de alguma forma que ultrapassam as crenças religiosas e as maneiras convencionais de encararmos a morte na prática, também não seja o fim para quem não está mais neste meio, também.

Além de entender que esta seja uma história que relaciona-se com a essência que sinto ao ler a obra de Morales, percebo que ela acabou sendo um dos estímulos para ajudar a trazer justificativas à construção da personagem em aspectos mais pertinentes, que pudessem se relacionar com Mercedes e com a atriz por trás dela.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o momento, foi observado que a partir do ponto em que há uma análise mais cautelosa de si e uma disposição para experimentar certos gatilhos como objeto de criação em arte, criou-se um certo distanciamento do que motivava determinadas emoções, permitindo novas e constantes reelaborações sobre elas. Isso pode advir de um trabalho corporal disciplinado e empírico, bem como de outras ações conscientes em relação a emoções que nos dissociam de nós mesmos. Algumas reações impulsionadas por gatilhos podem não ser mais completamente associadas a um estado de dor e sofrimento, mas encontrando-se em um caminho de transição do inconsciente para o consciente e podendo nos auxiliar a encontrar novas vertentes para ressignificar o sentimento.

Na observação e extravasamento de certos sintomas no corpo, provocados por gatilhos emocionais, percebi que um dos maior desafios da prática (tanto para mim quanto para a Anita) foi quanto à racionalização das ações. Entretanto, ao mesmo tempo houve uma atenção mais concentrada do micro em relação ao macro e maior autonomia para gerenciar e entender qual gatilho causou determinada reação corpórea, de forma geral.

Conectei essas observações com alguns princípios do trabalho da atriz abordados por Grotowski, que defende que a partir da prática e do trabalho físico é possível:

- a) Estimular um processo de auto-revelação, recuando até o subconsciente e canalizando este estímulo para obter a reação necessária.
- b) Poder articular esse processo, discipliná-lo e convertê-lo em gestos. Em termos concretos, isto significa compor uma partitura, cujas notas sejam minúsculos pontos de contato, **reações ao estímulo do mundo exterior: aquilo que chamamos de “dar e tomar”**.
- c) Eliminar do processo criativo as resistências e os obstáculos causados pelo organismo de cada um, tanto o físico quanto o psíquico (os dois formando um todo). (GROTOWSKI, 1992, p. 102-103; grifado por mim)

Reações pequenas – especialmente nas mãos – foram a base de observações para que houvesse possibilidades de construir uma escuta na relação micro x macro e dialogando com o outro e com o espaço, além de ter possibilitado o exercício de um olhar mais atento sobre aspectos que possam auxiliar os procedimentos de trabalho da atriz para que o corpo não dependa somente da emoção para estar em cena, como coloca Stanislavski: “não me falem de sentimentos, não podemos fixar os sentimentos. Podemos recordar e fixar as ações físicas” (TOPORKOV *apud* BONFITTO, 2002, p. 25).

A prática performativa, em si, também foi fonte de observações que puderam ser diretamente relacionadas à pesquisa: tanto as etapas de construção para atingir um resultado quanto os aspectos burocráticos de realização do espetáculo foram importantes para análise e para reconhecer novas reações corpóreas.

Senti que a escolha da dramaturgia de Gracia Morales como texto base para a construção do roteiro foi algo que impulsionou de muitas maneiras não apenas a pesquisa como objeto de estudo, mas no despertar de diversas questões dentro de mim. Vejo que é ainda é completamente esperado tentarmos definir o amor ao associá-lo instintivamente ao lado romântico e apaixonado e, ao questionar diversas pessoas em diferentes contextos, percebi que *falar de amor também pode ser um gatilho* para muitas pessoas – e incluo a mim mesma nessa hipótese.

Com essa observação, entendi que outras formas de amor acabam sendo esquecidas, negligenciadas, apagadas pelo tempo e por nós mesmas. Dessa forma, uma questão que acabou surgindo a partir da pesquisa veio na tentativa de relacionar um tema tão abstrato como o amor com a morte, outro tema que também mostra-se misterioso e subjetivo: seria o amor um disparador de gatilhos tão potente quanto a morte na sociedade em que vivemos hoje?

Percebi que minhas questões, por mais individuais que sejam, conversam e ressoam de alguma maneira com outras dores emocionais que estão relacionadas com o outro e o meio e que elas, geralmente, são ignoradas ou soterradas quando são manifestadas. Com o desenvolvimento do projeto, acredito que seja cada vez mais nítido e urgente um entendimento mais profundo de nossas emoções, para que haja mais consciência de nossas ações e reações. Para uma primeira tentativa, entendi que a prática foi, acima de tudo, um momento de *permissão*: a mim, quando

se trata de me permitir abraçar meu lado atriz com menos receio e mais confiança; ao outro, ao aceitar os riscos propostos por essa pesquisa e acreditar que tudo ficaria bem; ao meio, que mostrou-se mais instável e furioso do que nunca ao longo de 2023 e que, pelo exercício da escuta, ainda tenta nos dizer que escutar e agir com consciência é o caminho para que possamos conviver em uma harmonia melhor com o ambiente e, portanto, uma troca mais justa com o indivíduo.

Espero que, a partir desta pesquisa, as permissões se revelem maiores em outras tentativas para que seja viável reconhecer gatilhos emocionais para além da dor, acolhendo que por meio do trabalho sobre si, determinadas reações físicas possam encontrar um meio de ressignificação cada vez mais concreto através da arte e da subjetividade. A longo prazo, também espero que outras possibilidades cênicas possam surgir e conversar com o estudo dos impulsos e de nossas conexões conscientes e inconscientes, em atravessamentos com a desafiadora época em que estamos inseridos, assim como coloca Artaud:

Não consideramos que a vida tal como é e tal como a fizeram para nós seja razão para exaltações. Parece que através da peste, e coletivamente, um gigantesco abscesso, tanto moral quanto social, é vazado; e, assim como a peste, o teatro existe para vazar abscessos coletivamente. (ARTAUD, 2006, p. 24).

Em relação ao nosso entendimento coletivo sobre a morte, ainda tenho esperanças de que, em algum momento, sejamos capazes de encontrar nossos impulsos para nos reinventar e nos mobilizar; que novas ações possam ser tomadas e novos valores possam se tornar pilares da sociedade – entre eles, descobrir formas de incorporar o amor como ação que alimenta nossas relações e que nos faça evoluir como humanidade.

Com tal afirmação, sinto que estamos cada vez mais consolidadas a ser “antiencontro” e “antiafeto”, e minha esperança com a pesquisa é poder construir um suporte a partir do teatro e relacionar minhas descobertas com o tempo presente, deixando aberturas para que sejamos mais capazes de buscar opções dentro de nós mesmos – mesmo que, muitas vezes, essa busca possa ser encarada como mais uma *peste*.

Tenho a sensação de que esta pesquisa revelou muitas sementes que, futuramente, podem florescer e, em algum momento, pretendo retomar o estudo dessa pesquisa de formas mais aprofundadas e em outras circunstâncias, onde eu seja capaz de elaborar meus pensamentos com mais calma acerca do que tenho observado. Penso que falar de gatilhos emocionais ainda é complicado, mas que estudá-lo a partir do corpo sej um meio de desenvolver uma linguagem mais concreta através do trauma e abraçando o gatilho como parte única de nós para que, aceitando-o, possamos nos entender e nos aceitar com mais amor.

## REFERÊNCIAS

ADunicamp. **A série “ADunicamp TEATRO” apresenta a peça “COMO SE FOSSE”**. Universidade de Campinas. Disponível em: <<https://www.adunicamp.org.br/destaque/a-serie-adunicamp-teatro-apresenta-a-peca-como-se-fosse/>>. Publicado em: 19 abr. 2023. Acesso em: out. 2023.

ALICE, Tania. **Diluição das fronteiras entre linguagens artísticas: a performance como (r)evolução dos afetos**. Unirio: 2014, p. 32-43, 12 p. Disponível em: <[https://www.academia.edu/31302737/Diluicao\\_a\\_o\\_das\\_fronteras\\_entre\\_linguagens\\_artisticas\\_a\\_performance\\_como\\_r\\_evoluca\\_o\\_dos\\_afetos](https://www.academia.edu/31302737/Diluicao_a_o_das_fronteras_entre_linguagens_artisticas_a_performance_como_r_evoluca_o_dos_afetos)>. Acesso em: 10 dez. 2023.

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e seu Duplo**. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2006.

ARAÚJO, Rummenige Medeiros de. **A Tanatopoética de Sarah Kane: escritos para a morte**. UFRN: Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes / Programa de Pós-graduação em Estudos da Linguagem, 2016, 298 p. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/22679>>. Acesso em: 25 jun. 2023.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: Editora Hucitec, 1995, 274 p.

BONFITTO, Matteo. **O ator-compositor: as ações físicas como eixo – de Stanislavski a Barba**. São Paulo: Perspectiva, 2002.

EKMAN, Paul. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

ELTIT, Diamela; ERRAZURIZ, Paz. **El infarto del alma**. Santiago: Centro Cultural Palacio La Moneda, 2ª edição, 1999, 83 p. Disponível em: <<http://centrodedocumentaciondelasartes.cl/g2/collect/cedoc/images/pdfs/2480.pdf>>. Acesso em: set. 2023.

FABRINI, Verônica. **Macbeth – sob a luz desse estranho sol. Shakespeare e Artaud, entre a teatralidade e a performatividade**. São Paulo: UNICAMP, Departamento de Artes Cênicas, Sala Preta/PPGAC, vol. 12, n. 2, dez 2012, p. 27-44, 18 p. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57484>>. Acesso em: 22 mar. 2023.

FÉRAL, Josette. **Por uma poética da performatividade: o teatro performativo**. Sala Preta, v. 8, 2008, p. 197-210, 14 p. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v8i0>>. Acesso em: 20 dez. 2023.

FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski (1959-1969)**. São Paulo: Perspectiva; SESC; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2007.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 4ª edição, 1992, 221 p.

HOOKS, bell. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. São Paulo: Editora Elefante, 2011, tradução por BORGES, Stephanie, 272 p.

JOB, Nelson. **Vortex: modulações na Unidade Dinâmica**. Rio de Janeiro: Edite, 2021.

JUNIOR, Fernando Simões Antunes. **A retórica midiática como gatilho de emoções arquetípicas**. PUCRS: Revista Mídia e Cotidiano, v. 10, n 10, 210-226, 16 p. Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/publication/326976405\\_A\\_retorica\\_midiatica\\_como\\_gatilho\\_de\\_emocoes\\_arquetipicas](https://www.researchgate.net/publication/326976405_A_retorica_midiatica_como_gatilho_de_emocoes_arquetipicas)>. Publicado em: dez. 2016. Acesso em: mai. 2023.

KANE, Sarah. **Psicose 4.48**. Methuen: Bloomsbury Methuen Drama, 2000, 52 p, tradução por ANDRÉ, Willian e AMARAL, Lara Luiza Oliveira.

MAY, Todd. **Death**. Berne, UK: Acumen, 2009, ISBN 978-1-84465-164-1, 119 p.

MORALES, Gracia. **Como si fuera esta noche**. Granada: Teatro Federico García Lorca, Fuentevaqueros, 2002, traduzido em Português (BR) por mim. Disponível em: <<https://www.celcit.org.ar/bajar/dla/113/>>. Acesso em: ago. 2023.

QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud: o ator e a física dos afetos**. São Paulo: PUC/SP, Sala Preta, 2002, p. 98-102, 7 p. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/57081>>. Acesso em: 29 set. 2023.

RIBEIRO, Martha. **Memória e experiência no trabalho do performer: o Workcenter de Grotowski e Thomas Richards**. Universidade Federal Fluminense: Revista Poiésis, n. 21-22, p. 37-44, 8 p. jul-dez 2013. Disponível em: <<https://periodicos.uff.br/poiesis/article/download/24673/14322/87218>>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SILVA, Tatiana Cardoso da. **A canção do barqueiro fantasma: ensaio sobre corpo e memória em atuação**. Porto Alegre: Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, 2019, 430 p.

SILVA, Tatiana Cardoso da. **Treinamento do ator: plano para a reinvenção de si**. Porto Alegre: Tese (Mestrado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, 2009, 144 p. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/17244>>. Acesso em: 22 nov. 2023.

SPOLIN, Viola. **Improvisação para o Teatro**; tradução e revisão por Ingrid Dormien Koudela e Eduardo José de Almeida Amos. São Paulo: Perspectiva, 2010, 5ª edição, 2ª reimpressão, 349 p.